Haim G. Ginott (1922-1973) a fost un cunoscut psiholog și oterapeut american de origine israeliană, specializat în pro- ne de educație a copilului și în relațiile dintre părinți/profe- și copii. Și-a început cariera în țara natală ca profesor de școală entară. După emigrarea în SUA, a obținut în 1952, la Univer- ea Columbia din New York, titlul de doctor în psihologie cli- . A lucrat la clinica Guidance din Jacksonville, Florida, cu copii ulburări psihice. A publicat cărți de educație a copilului care evenit bestselleruri și au fost traduse în 30 de limbi: *Between ent and Child* (1965), *Between Parent and Teenager* (1967), *her and Child* (1972). În centrul ideilor sale despre raportarea ntelui la copil stă o combinație unică de *confirmare afectuoasă* ntimentelor copilului și *impunere de limite* asupra compor- entului. A condus grupuri de instruire a părinților, metoda sa ucru fiind descrisă de Arthur Orgel (în *Handbook on Parents cation*, 1980). Influența lui Ginott este evidentă în lucrările ohn Gottman, autorul cărții *Raising an Emotionally Intelligent d*, sau ale elevelor sale Adele Faber și Elaine Mazlich.

Alice Ginott, văduva autorului, ea însăși autoare de nume- e articole pe tema educației copiilor, este psiholog, pihote- ut, conferențiar (a conferențiat în SUA, Canada, Brazilia, ca, Europa, India, Hong Kong și Israel). Specialitatea ei este unicarea verbală, în particular cu părinții și profesorii.

H. Wallace Goddard este licențiat în fizică, matematică și gogie, are un doctorat în domeniul dezvoltării familiale și nc, elaborează programe pentru părinți, soți, tineri, relații de lie etc., este implicat în scrierea de cărți și de articole pen- nternet, în producerea de programe Tv și de programe de âmânt universitar extins. L-a ajutat, de exemplu, pe Stephen y să scrie *The Seven Habits of Highly Effective Families* și zvolte activități practice de îmbunătățire a vieții familiale.

Dr. HAIM G. GINOTT

Între părinte și copil

Ghid de comunicare

Ediție revăzută și adusă la zi de
Dr. Alice Ginott și Dr. H. Wallace Goddard

Traducere din engleză de
Oana Vlad

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Coperta
GABI DUMITRU

...scrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
...INOTT, HAIM G.
Între părinte și copil : ghid de comunicare / dr. Haim G. Ginott;
...dr. Alice Ginott, dr. H. Wallace Goddard ; trad.: Oana Vlad. –
...București: Humanitas, 2006
Bibliogr.
ISBN (10) 973-50-1385-1; ISBN (13) 978-973-50-1385-1

...Ginott, **Alice (ed.)**
...Goddard, **Wallace** H. (ed.)
...**Vlad, Oana** (trad.)

...9.922.7
...018.1

DR. HAIM G. GINOTT
BETWEEN PARENT AND CHILD
© 1965 by Dr. Haim G. Ginott
© 2003 by Dr. Alice Ginott and Dr. H. Wallace Goddard
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2006, pentru prezenta versiune românească

EDITURA HUMANITAS
...Presei Libere 1, 013701 București, România
...021/317 18 19, fax 021/317 18 24
...ro, editors@humanitas.ro
...CARTE PRIN POȘTĂ: tel. 021/311 23 30,
...50 35, C.P.C.E. – CP 14, București
...@humanitas.ro
...librariilehumanitas.ro

În memoria fratelui meu mai mic
care a murit la vârsta de 21 de ani,
încercând să-și salveze camarazii de arme asediați.

Așa cum spunea Ginott într-un discurs: «Sunt psihoterapeut de copii. Tratez copii cu tulburări psihice. Să zicem că le fac terapie o oră pe săptămână, timp de un an. Simptomele lor dispar, încep să aibă o părere mai bună despre ei înșiși, să se înțeleagă cu cei din jur, ba chiar să nu mai fie neastâmpărați la școală. Cum anume îi ajut? Comunic cu ei într-un mod afectuos. Mă folosesc de orice ocazie ca să-i ajut să-și dezvolte încrederea în sine. *Dacă o comunicare afectuoasă îi poate însănătoși pe copiii bolnavi, principiile și tehnicile acestei comunicări trebuie să fie însușite de părinți și profesori.* Psihoterapeuții sunt, poate, capabili să vindece, însă numai cei aflați zilnic în contact cu copiii îi pot ajuta pe aceștia să devină sănătoși din punct de vedere psihologic.»

Ca urmare, doctorul Ginott a inițiat grupuri de instruire și îndrumare a părinților, care să-i învețe să devină mai afectuoși și mai eficienți cu copiii, conștienți de propriile sentimente și mai înțelegători cu sentimentele copiilor. Încerca să-i învețe pe părinți cum să disciplineze fără să umilească și cum să prețuiască fără să judece, cum să exprime furia fără să jignească și cum să confirme – în loc să combată – sentimentele, percepțiile și opiniile copiilor; cum să reacționeze astfel încât copiii să învețe să creadă în realitatea lor lăuntrică și să-și dezvolte încrederea în sine.

Înainte să devină psiholog, doctorul Haim Ginott a fost profesor de școală în Israel. Absolvise colegiul pedagogic David Yellin din Ierusalim. După câțiva ani de profesorat, și-a dat seama că nu era îndeajuns de bine pregătit ca să se confrunte cu copiii în sala de clasă. A hotărât să urmeze colegiul pedagogic al Universității din Columbia, unde și-a obținut doctoratul.

Deși a murit la o vârstă încă tânără, Haim Ginott s-a bucurat de o viață intelectuală creatoare și împlinită. Ideile sale înnoitoare despre comunicarea cu copiii, răspândite în cărțile, conferințele și articolele sale, au avut ecouri nu numai în SUA, ci peste tot în lume. Sub influența lui s-au dezvoltat «ateliere»

în care părinții și profesorii învață cum să-i trateze pe copii cu delicatețe și afecțiune.

Deși engleza n-a fost limba lui maternă, Haim Ginott a iubit-o. A iubit-o ca un poet, folosind-o cu economie și precizie. Asemenea vechilor înțelepți, a recurs la parabole, alegorii și epigrame: «Nu fi un părinte, ci o ființă umană care este părinte.»

Există o poveste despre un rabin care a murit la vârsta de 50 de ani. Când familia s-a întors de la înmormântare, fiul cel mare a zis: «Tata a avut o viață lungă.» Toți au fost revoltați. «Cum poți spune așa ceva despre un om care a murit atât de tânăr?», l-au întrebat. «Pentru că viața lui a fost plină; a scris multe cărți importante și a influențat multe vieți.»

Aceasta e consolarea mea.

DR. ALICE GINOTT
2003

Introducere

Nici un părinte nu se trezește dimineața cu gândul de a-i face viața copilului său un iad. Nici o mamă și nici un tată nu spun: «Astăzi o să țip la copilul meu, o să-l cicălesc și o să-l umilesc ori de câte ori pot.» Dimpotrivă, mulți părinți hotărăsc dimineața: «Azi va fi pace. Fără țipete, fără neînțelegeri, fără certuri.» Dar, în ciuda bunelor lor intenții, războiul nedorit izbucnește din nou.

A fi părinte presupune un șir nesfârșit de mici incidente, de conflicte periodice și de crize neașteptate care pretind o reacție. Iar reacția nu e lipsită de consecințe: ea influențează, în bine sau în rău, personalitatea și respectul de sine.

Ne place să credem că numai un părinte în neregulă reacționează în moduri nocive pentru copil. Dar, din nefericire, chiar și părinții afectuoși și bine intenționați învinovățesc, umilesc, acuză, ridiculizează, amenință, mituiesc, pun etichete, pedepsesc, predică și moralizează.

De ce oare? Pentru că majoritatea părinților nu-și dau seama câtă putere de distrugere au cuvintele. Se pomenesc spunând lucruri auzite de la părinții lor, lucruri pe care n-ar vrea să le spună, pe un ton care nu le place. Tragedia unei asemenea comunicări stă de obicei nu în lipsa de afecțiune, ci în lipsa de înțelegere; nu în lipsa de inteligență, ci în lipsa de cunoștințe.

Părinții au nevoie să se raporteze la copii și să discute cu ei într-un anume fel. Ce-am spune oricare dintre noi dacă un chirurg ar intra în sala de operații și, înainte ca anestezistul să-și

facă treaba, ne-ar atrage atenția: «De fapt n-am cine știe ce experiență în chirurghie, dar îmi iubesc pacienții și mă bizui pe bunul-simț»? Am intra probabil în panică și ne-am salva viața fugind. Însă cazul copiilor ai căror părinți cred că iubirea și bunul-simț sunt de ajuns nu este la fel de simplu. Asemenea chirurgilor, părinții trebuie să capete o calificare specială ca să devină competenți în meșteșugul de-a răspunde cerințelor cotidiene ale copiilor. Asemenea chirurgului cu experiență, atent la ceea ce taie cu bisturiul, părintele trebuie să deprindă arta de a folosi cuvintele. Căci cuvântul e aidoma bisturiului. Poate produce multe răni dureroase: dacă nu fizice, emoționale.

Ce facem, înainte de orice, dacă vrem să ne ameliorăm comunicarea cu copiii? Ne examinăm reacțiile. Și o să constatăm că știm prea bine la ce cuvinte să recurgem. Le foloseau părinții noștri când stăteau de vorbă cu musafiri sau cu necunoscuți. *E un limbaj care ocrotește sentimentele în loc să critice comportamentul.*

Ce spunem unui musafir care și-a uitat umbrela? Alergăm după el strigând: «Ce-i cu tine? De fiecare dată când vii în vizită uiți câte ceva. Ba una, ba alta. De ce nu te porți ca sora ta mai mică? Ea știe cum să se comporte într-o vizită. Ai 44 de ani! Când o să înveți?! Nu sunt servitoarea ta, să strâng tot ce lași în urmă! Pun pariu că ți-ai uita și capul dacă nu ți-ar fi înșurubat de umeri!»? Nu, nu-i spunem astfel de lucruri unui musafir. Spunem calm: «Uite-ți umbrela, Alice!» – fără să adăugăm «gură-cască ce ești!».

Părinții trebuie să învețe să reacționeze în fața copiilor la fel ca în fața unor musafiri.

Părinții își vor copiii în siguranță și mulțumiți. Nici un părinte nu încearcă deliberat să-și transforme copilul într-un individ temător, timid, nerespectuos ori antipatic. Și totuși, pe măsură ce cresc, mulți copii dobândesc trăsături nedorite și nu reușesc să obțină un sentiment de siguranță și o atitudine respectuoasă față de sine și de ceilalți. Părinții vor să aibă copii politicoși – dar copiii devin mitocani; îi vor ordonați – dar în jurul

copiilor e un haos; vor să fie încrezători în forțele proprii – dar copiii sunt nesiguri pe ei; vor să fie fericiți – dar, cel mai adesea, copiii nu sunt.

Părinții își *pot* învăța copilul să devină om, adică o făptură având compasiune, dăruire și curaj; o persoană a cărei viață se ordonează în jurul unui nucleu de putere și al unui cod de fair-play. Ca să atingă aceste țeluri omenești, părinții trebuie să învețe metode omenești. Iubirea nu e de ajuns. Intuiția nu e suficientă. Părinții buni au nevoie de calificare. Modul de a obține și de a folosi această calificare este principala temă a cărții de față. Părinții vor fi ajutați să-și transpună idealurile în practica zilnică.

Să sperăm că această carte îi va ajuta, de asemenea, să-și identifice țelurile în privința copiilor și să învețe metode de-a și le împlini. Părinții se confruntă cu probleme concrete care necesită soluții specifice; nu-i ajută sfaturile-clișeu, de genul «Oferă-i copilului mai multă dragoste», «Dă-i fetei mai multă atenție», «Stai mai multă vreme cu băiatul tău».

Am lucrat mulți ani cu părinți și copii în ședințe de psihoterapie individuală și de grup, precum și în workshopuri de instruire a părinților. Cartea de față e rodul acestei experiențe. Este un ghid practic; oferă sugestii concrete și soluții posibile pentru situațiile cotidiene și problemele psihologice cu care se confruntă toți părinții. Sfaturile specifice pe care le dă, rezultate din principii fundamentale de comunicare, îi vor învăța pe părinți să trăiască alături de copii într-o atmosferă de respect reciproc și demnitate.

Capitolul 1

Codul de comunicare: conversațiile părinte-copil

Întrebările copiilor: semnificațiile ascunse

Conversația cu copiii este o artă fără egal, cu reguli și semnificații proprii. Copiii sunt rareori inocenți atunci când comunică. Mesajul lor este adesea codificat și presupune o descifrare.

Andy, zece ani, își întreabă tatăl: «Care e numărul de copii abandonați din Harlem?» Tatăl, de meserie avocat, se bucură că pe fiul său îl interesează problemele sociale. Ține o lungă prelegere pe tema cu pricina, după care dezvăluie cifra. Dar Andy nu e mulțumit și continuă să pună întrebări similare: «Care e numărul de copii abandonați din New York? Dar din SUA? Din Europa? Din lume?»

În cele din urmă, tatăl lui Andy pricepe că băiatul e preocupat nu de o problemă socială, ci de una personală. Întrebările lui Andy izvorau nu atât din simpatia pentru copiii abandonați, cât din teama de a nu fi *și el* abandonat. Nu căuta numărul de copii părăsiți, ci asigurarea că *el* nu se va număra printre ei.

Așa că tatăl, răspunzând neliniștii lui Andy, îi spune: «Ești îngrijorat că părinții tăi te-ar putea abandona într-o zi, așa cum fac unii părinți. Fii liniștit, n-o să te părăsim. Și dacă te mai gândești vreodată la asta, te rog spune-mi, vreau să te ajut să nu-ți mai faci griji.»

În prima zi de grădiniță, când mama ei încă nu plecase acasă, Nancy, cinci ani, a privit picturile de pe pereți și a întrebat cu voce răsunătoare: «Cine a făcut tablourile astea urâte?» Mama lui Nancy s-a simțit prost. S-a uitat dezaprobator la fetiță și a

zis repede: «Nu e politicos să spui că picturile sunt urâte când sunt de fapt aşa de drăguţe.»

Educatoarea, care a descifrat înţelesul întrebării, a zâmbit şi a zis: «Aici nu trebuie să pictezi frumos. Poţi să faci picturi proaste dacă aşa ai tu chef.» Pe chipul lui Nancy a apărut un zâmbet larg, căci avea acum răspunsul la întrebarea ei secretă: «Ce se întâmplă cu o fetiţă care nu pictează prea bine?»

În continuare, Nancy a luat în mână o maşinuţă de pompieri stricată şi a întrebat plină de importanţă: «Cine a stricat-o?» Maică-sa a intervenit: «Ce-ţi pasă cine a stricat-o? Tot nu cunoşti pe nimeni aici.»

Dar pe Nancy nu o interesau numele. Voia să afle ce păţeau copiii care stricau jucării. Înţelegând întrebarea, educatoarea a dat răspunsul aşteptat: «Jucăriile există ca să te joci cu ele. Câteodată se strică, e normal.»

Nancy pare mulţumită. Cu talentul ei de a pune întrebări, strânsese informaţia de care avea nevoie: omul ăsta mare e o femeie destul de drăguţă, nu se înfurie din te miri ce, nici măcar dacă pictezi urât sau se strică vreo jucărie. Nu e cazul să-mi fie frică, nu sunt în pericol dacă rămân aici. Nancy i-a făcut mamei cu mâna, în semn de rămas-bun, şi s-a îndreptat spre educatoare; îşi începea prima zi de grădiniţă.

Carol, 12 ani, e încordată, cu ochii în lacrimi. Verişoara ei preferată pleacă acasă, după ce şi-a petrecut vara cu ea. Din păcate, reacţia mamei la tristeţea lui Carol e lipsită şi de empatie, şi de înţelegere.

CAROL (*lacrimile îi curg pe obraji*): Pleacă Susie. O să fiu din nou singură cuc!

MAMA: Ai să-ţi găseşti altă prietenă.

CAROL: O să fiu aşa singură...

MAMA: Lasă, că n-ai să mori!

CAROL: ... (*plânge cu suspine*)

MAMA: Ai 12 ani şi te porţi ca un copil mic!

Carol îi aruncă mamei o privire ucigaşă, fuge în camera ei şi se încuie acolo. Episodul se putea sfârşi mai bine. Sentimentele unui copil trebuie luate în serios, chiar dacă situaţia în sine nu e prea gravă. În ochii mamei, despărţirea celor două prietene când vara s-a sfârşit poate părea ceva prea neînsemnat ca să merite lacrimi, dar răspunsul ei nu trebuia să fie lipsit de simpatie. Mama lui Carol ar fi putut să-şi spună în sinea ei: «Carol suferă. Pot s-o ajut cel mai bine arătându-i că înţeleg ce-o doare. Cum pot face asta? *Oglindindu-i sentimentele.*» Deci i-ar fi spus ceva de genul următor:

Ne vom simţi cu toţii singuri fără Susie.

Deja îţi este dor de ea.

E greu să te despărţi după ce v-aţi obişnuit să fiţi împreună.

Casa trebuie să ţi se pară cam goală acum, când Susie a plecat.

Asemenea răspunsuri creează o intimitate între părinte şi copil. *Când copiii simt că au fost înţeleşi, singurătatea şi durerea lor se atenuează. Când copiii sunt înţeleşi, iubirea lor pentru părinte se adânceşte. Simpatia părintelui are rolul unui prim-ajutor emoţional în cazul sentimentelor rănite.*

Când îi confirmăm starea psihologică şi îi exprimăm dezamăgirea, copilul capătă adesea forţa de a înfrunta realitatea.

Alice, şapte ani, a plănuit să-şi petreacă după-amiaza cu prietena ei Lea. Numai că şi-a reamintit brusc că exact atunci fusese programată o întâlnire a grupei de cercetaşi din care făcea parte. A izbucnit în plâns.

MAMA: Doamne, ce dezamăgită eşti! Abia aşteptai să te joci cu Lea astăzi.

ALICE: Da! De ce n-a fost programată întâlnirea aia în altă zi?

Lacrimile nu i-au mai curs pe obraji. A sunat-o pe Lea şi au programat joaca altă dată. După care Alice s-a dus să se schimbe ca să plece la întâlnirea grupei de cercetaşi.

Înţelegerea şi simpatia mamei au ajutat-o pe Alice să treacă peste inevitabilele conflicte şi dezamăgiri ale vieţii. Mama a priceput ce simte fetiţa şi i-a oglindit dorinţele. N-a minimalizat situaţia. N-a spus: «De ce faci atâta scandal? O să te joci cu Lea altă dată. Care-i problema?»

A evitat voit clişeele de genul: «Asta e, nu poţi fi în două locuri deodată.» N-a acuzat, n-a condamnat: «De ce aranjezi să te joci cu Lea când ştii că miercurea te întâlneşti cu grupa de cercetaşi?»

Dialogul *scurt* care urmează ilustrează felul în care un tată risipeşte supărarea fiului său prin simpla *recunoaştere şi acceptare* a sentimentelor şi plângerii acestuia.

Când tatăl lui David, care lucrează în tura de noapte şi are grijă de casă ziua, în timp ce soţia sa e la serviciu, s-a întors acasă de la cumpărături, şi-a găsit băiatul (opt ani) enervat la culme.

TATĂL: Văd un băiat supărat. Ce spun, văd un băiat *tare* supărat!

DAVID: Sunt supărat. Chiar *tare* supărat.

TATĂL: Aşa?

DAVID (*foarte încet*): Mi-a fost dor de tine. Nu eşti niciodată acasă când vin de la şcoală.

TATĂL: Mă bucur că mi-ai spus. Acum ştiu. Ai vrea să fiu acasă când vii de la şcoală.

David şi-a îmbrăţişat tatăl şi a plecat afară la joacă. Tatăl lui David a ştiut cum să-i schimbe fiului său dispoziţia. N-a început să se apere, explicându-i de ce nu era acasă: «A trebuit să plec la cumpărături. Ce-ai face dacă n-aş cumpăra de mâncare?» *Nu* a întrebat: «De ce eşti aşa supărat?» În schimb, *a acceptat sentimentele şi plângerea băiatului.*

Mulţi părinţi nu-şi dau seama că e inutil să încerci să-i convingi pe copii că plângerile lor sunt nejustificate, iar percepţiile lor – greşite. Asta nu duce decât la certuri şi la furie.

Într-o zi, Helen, 12 ani, vine de la şcoală foarte tulburată.

HELEN: Ştiu că o să fii dezamăgită. Am luat «bine» la test. Ştiu cât de mult ţii tu să iau «foarte bine».

MAMA: Află că nu-mi pasă. Cum poţi să spui aşa ceva? Nu sunt dezamăgită deloc de calificativul pe care l-ai luat. Cred că un «bine» e foarte bun.

HELEN: Atunci de ce ţipi la mine întotdeauna când nu iau «foarte bine»?

MAMA: Când am ţipat la tine?! Tu eşti dezamăgită, aşa că dai vina pe mine.

Helen izbucneşte în plâns şi fuge din cameră. Deşi mama a înţeles că fata dă vina pe ea în loc să-şi recunoască dezamăgirea proprie, faptul că i-a atras atenţia şi a contrazis-o n-a făcut-o pe Helen să se simtă mai bine. Mama şi-ar fi ajutat mai mult copilul dacă i-ar fi *acceptat* percepţia, spunându-i: «Ai dori ca notele tale să nu fie aşa de importante pentru mine. Vrei să decizi tu ce înseamnă un calificativ bun. Asta văd eu că se întâmplă.»

Nu numai copiii, ci şi necunoscuţii apreciază înţelegerea şi simpatia noastră faţă de dificultăţile prin care trec. Doamna Grafton spune că îi displace să meargă la bancă: «De obicei e lume multă şi directorul se poartă de parcă ne-ar face o favoare prin simpla lui prezenţă. Ori de câte ori trebuie să-l abordez, devin stresată.» Într-o vineri, a avut nevoie de semnătura lui pe un cec. Devenea tot mai nervoasă şi mai nerăbdătoare văzându-l cum se poartă cu lumea. Însă apoi s-a hotărât să încerce să se pună în pielea lui şi să-şi exprime înţelegerea *oglindindu-i şi acceptându-i sentimentele*. «Cred că vă e greu vinerea! Toată lumea vrea câte ceva – şi nu e nici măcar ora 12. Nu ştiu cum reuşiţi s-o scoateţi la capăt.» Chipul bărbatului s-a luminat. L-a văzut pentru prima oară zâmbind. «Aşa-i, mereu e îngrămădeală aici. Şi fiecare vrea să-i dau lui atenţie primul. Cu ce vă pot ajuta?» Nu numai că i-a semnat cecul, dar a condus-o la un funcţionar căruia i-a zis s-o servească mai repede.

Dialoguri ineficace: predicile şi criticile îndepărtează oamenii şi trezesc resentimente

Părinţii se simt frustraţi de dialogurile cu copiii pentru că ele nu duc nicăieri, aşa cum demonstrează o conversaţie bine cunoscută: «Unde-ai fost?» «Afară.» «Ce-ai făcut?» «Nimic.» Părinţii care încearcă să facă apel la raţiune descoperă curând cât de obositor e acest lucru. Vorba unei mame: «Încerc zadarnic să-mi conving copilul cu argumente raţionale, nu ascultă ce-i spun. Mă aude doar dacă urlu.»

Copiii se opun adesea dialogurilor cu părinţii. N-au chef să li se ţină predici, să li se vorbească, să fie criticaţi. Au impresia că părinţii vorbesc prea mult. David, opt ani, îi spunea maică-sii: «Eu îţi pun o întrebare mică, tu de ce-mi dai un răspuns aşa lung?» Prietenilor lui le mărturiseşte: «Nu-i spun nimic lui mama. Dacă începe să vorbească, nu mai am timp să mă joc.»

Un observator atent care aude conversaţia dintre un părinte şi un copil va remarca, uimit, cât de puţin se ascultă cei doi unul pe celălalt. Conversaţia sună de fapt ca două monologuri, unul format din critici şi instrucţiuni, celălalt – din negaţii şi pledoarii de apărare. Tragedia unei asemenea comunicări nu stă în lipsa de iubire, ci în lipsa de respect; nu în lipsa de inteligenţă, ci în lipsa de pricepere.

Limbajul nostru de fiecare zi nu e potrivit pentru comunicarea de adâncime cu copiii. Ca să ajungem la copii şi să ne reducem, ca părinţi, frustrarea, trebuie să învăţăm un anume fel de a conversa cu ei.

Comunicarea aptă să creeze o legătură: reacţionează la sentimentele copilului, nu la comportamentul lui

Comunicarea cu copilul ar trebui să se bazeze pe respect şi pricepere. Asta înseamnă (a) ca mesajul să păstreze intact respectul de sine al copilului şi pe cel al părintelui; (b) ca afirmaţiile dovedind înţelegerea să fie anterioare afirmaţiilor conţinând sfaturi sau instrucţiuni.

Eric, nouă ani, vine acasă foarte supărat. Clasa lui trebuia să meargă la un picnic, însă afară plouă. Tatăl lui încearcă să se poarte altfel ca de obicei. Se abţine să recurgă la clişeele care în alte dăţi n-au făcut decât să înrăutăţească lucrurile: «N-are nici un rost să plângi fiindcă e vreme proastă. N-au intrat zilele-n sac. Nu din cauza mea plouă, cred că ştii asta, de ce eşti supărat pe mine?»

Tatăl lui Eric şi-a spus în sinea lui: băiatul meu e foarte tulburat că a ratat picnicul. E dezamăgit. Şi îmi împărtăşeşte dezamăgirea lui, de vreme ce-mi arată că e supărat. Are tot dreptul să aibă emoţii. Pot să-l ajut cel mai bine *înţelegându-i şi respectându-i sentimentele*. Lui Eric îi spune: «Pari foarte dezamăgit.»

ERIC: Da.

TATĂL: Doreai foarte tare să mergi la picnic.

ERIC: Sigur că da!

TATĂL: Totul era pregătit, numai că a venit mizeria asta de ploaie.

ERIC: Da, exact aşa s-a întâmplat!

A urmat un moment de tăcere, după care Eric a zis: «Oricum, n-au intrat zilele-n sac.» Supărarea lui părea să se fi topit şi tot restul după-amiezii a fost foarte prietenos. De obicei, când Eric venea de la şcoală supărat, întreaga casă se umplea de nervi. Mai devreme sau mai târziu, îi provoca pe toţi membrii familiei. Nu se aşternea pacea decât atunci când, seara târziu, Eric adormea. Ce are atât de deosebit această abordare şi care sunt componentele sale?

Atunci când copiii se află în vârtejul unor emoţii puternice, ei nu mai pot asculta pe nimeni. Nu pot accepta nici sfaturi, nici consolări sau critici constructive. *Vor ca noi să înţelegem ce se petrece înăuntrul lor, ce simt în acel moment*. Mai mult, vor să fie înţeleşi fără să fie nevoie să ne dezvăluie complet

ce trăiesc. E ca un joc, în care ei ne arată doar un pic din ceea ce simt. Iar noi trebuie să ghicim restul.

Când un copil ne spune: «Profesorul a ţipat la mine», nu trebuie să-i cerem amănunte. Şi nu-i nevoie să spunem: «Dar ce-ai făcut ca să meriţi asta? Dacă profesorul a ţipat la tine, ai făcut tu ceva. Ce-ai făcut?» Nici măcar nu trebuie să spunem: «O, ce rău îmi pare!» Trebuie doar să arătăm că îi înţelegem durerea, stânjeneala, enervarea.

Anita, opt ani, vine furioasă de la şcoală: «Nu mă mai duc niciodată acolo!»

MAMA: Pari foarte supărată. Vrei să-mi spui ce s-a întâmplat?

ANITA: Profa mi-a rupt lucrarea. M-am chinuit atâta şi ea doar s-a uitat şi pe urmă a rupt-o!

MAMA: Fără să te întrebe nimic? Nu mă mir că eşti aşa de supărată!

Mama Anitei s-a abţinut de la alte comentarii sau întrebări. Şi-a dat seama că pentru a-şi ajuta fiica să-şi calmeze furia trebuie să-i arate înţelegere şi empatie.

Alt exemplu: Jeffrey, nouă ani, vine de la şcoală cu o mutră nefericită, plângându-se: «Profa ne-a chinuit toată ziua.»

MAMA: Pari tare obosit.

JEFFREY: Doi copii făceau gălăgie în bibliotecă, dar ea nu ştia cine sunt şi ne-a pedepsit pe toţi, ţinându-ne aproape tot timpul pe culoar.

MAMA: O clasă întreagă pusă să stea toată ziua pe culoar în linişte, în loc să facă ore! Nu mă mir că pari obosit.

JEFFREY: Eu am vorbit cu ea, i-am zis: «Doamna Jones, sunt sigur că puteţi descoperi cine a făcut gălăgie ca să nu trebuiască să ne pedepsiţi pe toţi!»

MAMA: Ce chestie! Un tânăr de nouă ani a ajutat-o pe profesoară să înţeleagă că nu e drept să pedepseşti o clasă întreagă din cauza năzdrăvăniilor a doi copii!

JEFFREY: N-a ajutat-o, că nu s-a întâmplat nimic. Însă măcar a zâmbit, singurul ei zâmbet de azi.

MAMA: Da, nu i-ai schimbat părerea, dar cel puţin i-ai schimbat dispoziţia.

Ascultând, respectând sentimentele fiului ei, acceptându-i percepţia şi reacţionând printr-o apreciere la încercarea băiatului de a găsi o soluţie, mama lui Jeffrey l-a ajutat să-şi schimbe dispoziţia şi să-şi calmeze supărarea.

Cum ştim ce simt copiii noştri? Ne uităm la ei şi îi ascultăm. Şi apelăm la propriile noastre experienţe emoţionale. Ştim cum *trebuie* să se simtă copiii atunci când sunt făcuţi de ruşine în public, în prezenţa colegilor. Şi ne alegem cuvintele astfel ca ei să ştie că înţelegem prin ce-au trecut. Oricare dintre afirmaţiile următoare e bine venită:

Trebuie să fi fost groaznic de jenant.

Trebuie să te fi înfuriat cumplit.

Trebuie să-l fi urât pe profesor în clipa aceea.

Trebuie să fi fost teribil de jignit.

Ai avut o zi tare grea.

Din păcate, atunci când se confruntă cu proasta purtare a copiilor, părinţii nu-şi dau seama că, de obicei, acea purtare e declanşată de sentimente puternice. *Trebuie să te adresezi mai întâi sentimentelor – abia după aceea poate fi îmbunătăţit comportamentul.*

Iată ce povesteşte mama lui Ben, 12 ani: «Ieri, când am venit acasă de la serviciu, nici n-am apucat să-mi scot haina că băiatul meu a ieşit în fugă din camera lui şi a început să se plângă: „Profa ne dă atâtea teme pentru acasă că nici într-un an n-aş putea să le fac! Cum să scriu poezia asta până mâine dimineaţă? Şi mai am o povestire, restanţă de săptămâna trecută. Azi a ţipat la mine! Nu poate să mă sufere, asta-i clar!“

Mi-am pierdut cumpătul şi am strigat la el: „Am un şef la fel de rău ca profa ta, dar nu m-ai auzit niciodată plângându-mă! Nu mă mir că profa ţipă la tine. Nu-ţi faci niciodată temele pentru acasă. Eşti un leneş, asta e! Nu te mai smiorcăi şi începe să munceşti că va fi de rău!“»

«Şi ce s-a întâmplat după ce ţi-ai exprimat furia?», am întrebat-o.

«Păi… băiatul meu s-a dus valvârtej în camera lui, a încuiat uşa şi n-a vrut să vină la cină.»

«Cum te-ai simţit atunci?»

«Groaznic! A fost o seară ratată. Toată lumea era indispusă şi depresivă. Mă simţeam vinovată, dar nu ştiam ce să fac.»

«Cum crezi că se simţea fiul dumitale?», am întrebat.

«Probabil că era furios pe mine, speriat de profesoară, frustrat, disperat… şi prea supărat ca să se concentreze. Nu l-am ajutat. Însă nu pot suporta să-l văd plângându-se şi neasumându-şi responsabilitatea.»

Dacă Ben ar fi fost capabil *să-şi exprime sentimentele, în loc să se plângă*, întregul incident ar fi fost evitat. Dacă ar fi fost capabil să spună: «Mami, mi-e frică să merg mâine la şcoală, trebuie să scriu o poezie şi o povestire şi sunt aşa de supărat că nu mă pot concentra», mama ar fi fost capabilă să-şi arate empatia pentru fiul ei, acceptându-i situaţia neplăcută. După un oftat, ar fi putut parafraza: «Hm, ţi-e teamă că n-ai să reuşeşti să scrii o poezie şi o povestire până mâine-dimineaţă. Nu mă mir că te simţi copleşit.»

Din păcate, nici noi, nici copiii noştri nu am fost educaţi să ne împărtăşim sentimentele. Adesea, nici măcar nu ştim ce *simţim sau* cum *simţim.*

De obicei, când nu ştiu să facă faţă unui lucru, copiii devin furioşi şi îi învinovăţesc pe alţii pentru situaţia lor dificilă. Asta îi înfurie pe părinţi, care îşi învinovăţesc la rândul lor copiii şi spun lucruri pe care le vor regreta mai târziu, fără să rezolve problema.

De vreme ce copiii nu ştiu să-şi mărturisească sentimentele, ar fi util dacă părinţii ar învăţa *să audă sentimentele de frică, disperare şi neajutorare, ascunse de crizele de furie*. În loc să *reacţioneze* la comportament, părinţii ar *răspunde* la sentimentele de tulburare ale copiilor şi i-ar ajuta astfel să facă faţă. Numai atunci când *se simt în ordine copiii pot să gândească limpede şi să acţioneze corect* – în cazul de faţă să se concentreze, să fie atenţi şi capabili să asculte.

Sentimentele intense ale copiilor nu dispar când li se spune «nu-i frumos să simţi asta» ori când părinţii încearcă să-i convingă că «n-au nici un motiv să simtă aşa cum simt». *Sentimentele intense nu pier dacă sunt interzise*; dar, culmea, se atenuează şi se îndulcesc atunci când ascultătorul le acceptă cu simpatie şi înţelegere.

Lucrul acesta e valabil nu numai în cazul copiilor, ci şi al adulţilor – dovadă următorul fragment dintr-un grup de discuţii pentru părinţi:

CONDUCĂTORUL GRUPULUI (C.G.): Să presupunem că ne aflăm într-una dintre acele dimineţi în care totul pare să meargă anapoda. Telefonul sună, bebeluşul plânge şi, înainte să-ţi dai seama, pâinea prăjită s-a ars. Soţul aruncă o privire la prăjitor şi spune: «Doamne, când o să-nveţi să prăjeşti o felie de pâine?» Cum reacţionezi?

A: Îl plesnesc peste faţă cu felia de pâine prăjită!

B: Îi zic: «Fă-ţi dracului pâinea prăjită singur!»

C: Aş fi atât de jignită încât n-aş putea decât să plâng…

C.G.: Ce sentimente v-ar trezi cuvintele soţului?

PĂRINŢII: Furie, ură, resentimente faţă de el.

C.G.: V-ar fi uşor să prăjiţi o altă felie de pâine?

A: Doar dacă aş pune în ea otravă!

C.G.: Şi cum ar deveni ziua aceea?

A. Un dezastru!

C.G.: Presupuneţi că situaţia e aceeaşi – pâinea prăjită s-a ars. Dar soţul spune: «Doamne, ce dimineaţă proastă ai, scumpa mea – copilul, telefonul şi acum pâinea prăjită...»

B: M-aş simţi minunat!

C: M-aş simţi atât de bine încât l-aş îmbrăţişa şi l-aş pupa.

C.G.: De ce? Doar bebeluşul continuă să plângă, iar pâinea rămâne arsă!

PĂRINŢII: N-ar mai conta.

C.G.: Care este deosebirea?

A: Te simţi recunoscător că nu eşti criticat.

C.G.: Şi cum ar fi ziua cu pricina?

C: Veselă şi fericită.

C.G.: Daţi-mi voie acum să vă propun un al treilea scenariu. Soţul se uită la pâinea arsă şi îţi spune calm: «Lasă-mă să-ţi arăt, scumpa mea, cum se face pâinea prăjită.»

B: O, nu! E chiar mai rău decât în primul scenariu. O să mă simt o toantă.

C.G.: Hai să vedem cum se aplică cele trei abordări diferite din incidentul cu pâinea prăjită în cazul relaţiei voastre cu copiii.

A: Înţeleg ce vreţi să spuneţi. Mereu îi zic băiatului meu: «Eşti destul de mare ca să ştii asta, eşti destul de mare ca să ştii ailaltă.» E o frază care pesemne îl înfurie. De obicei chiar aşa se întâmplă.

B: Îi spun mereu fetei mele: «Hai să-ţi arăt cum se face asta sau asta.»

C: Sunt aşa de obişnuită să fiu criticată, încât cuvintele îmi ies automat din gură. Sunt exact aceleaşi pe care le folosea mama când eram mică. Şi o uram pentru asta! Niciodată nu făceam ceva bine şi întotdeauna mă punea să fac cum voia ea.

C.G.: Iar acum te pomeneşti spunându-i aceleaşi vorbe fiicei dumitale?

C: Da. Şi nu-mi place deloc. Nu mă plac când fac asta.

C.G.: Să vedem ce putem învăţa din povestea cu pâinea prăjită. Ce anume a ajutat la schimbarea relelor sentimente faţă de cei dragi?

B: Faptul că ai fost înţeles.

C: Fără să fii învinovăţit.

A: Şi fără să ţi se spună cum să-ţi ameliorezi purtarea.

Acest exemplu (adaptare după Dr. Ginott, *Group Psychoterapy with Children*, McGraw-Hill, 1961) ilustrează capacitatea cuvintelor de a genera ostilitate sau fericire. Morala poveştii este că *răspunsurile noastre (cuvinte şi sentimente) pot schimba decisiv atmosfera dintr-o casă.*

Principiile conversaţiei: înţelegerea şi empatia

Când un copil povesteşte un incident ori pune întrebări legate de el, adesea cel mai bine este să te referi nu la incident, ci la *relaţia* pe care o implică.

Flora, şase ani, se plângea că «în ultima vreme» primeşte mai puţine cadouri decât fratele ei. Mama nu a negat. Nici nu i-a explicat Florei că fratele ei e mai mare şi de aceea merită mai mult. Nici n-a promis că va îndrepta greşeala. Ştia că în cazul copiilor contează mai mult profunzimea relaţiei lor cu părinţii decât dimensiunea şi numărul cadourilor primite. Aşa că mama i-a spus Florei: «Te întrebi dacă te iubesc la fel de mult ca pe el?» Fără să mai adauge vreo vorbă, a îmbrăţişat-o pe fetiţă care a răspuns printr-un zâmbet de surpriză şi bucurie. Şi astfel s-a sfârşit o conversaţie care ar fi putut deveni o ceartă fără sfârşit.

În spatele multora dintre întrebările copiilor se află dorinţa de a se mai asigura o dată. Răspunsul cel mai bun la astfel de întrebări este tocmai asigurarea că relaţia în cauză e durabilă.

Când copilul vorbeşte de un *incident*, este util uneori să reacţionăm nu la incidentul în sine, ci la *sentimentele* din jurul lui. Gloria, şapte ani, a venit tulburată acasă. I-a spus tatălui cum a fost împinsă prietena ei Dori de pe trotuar în rigola

plină cu apă de ploaie. În loc să ceară mai multe amănunte ori să amenințe că îi va pedepsi pe vinovați, tatăl a răspuns la *sentimentele* fiicei lui. A zis: «Treaba asta sigur te-a tulburat. Ai fost furioasă pe băieții ăia. Încă ești furioasă pe ei.»

La toate aceste afirmații, Gloria a răspuns cu un «Da» apăsat. Când tatăl a adăugat: «Ți-a fost frică să nu-ți facă același lucru și ție?», fetița a zis plină de curaj: «Să-ncerce numai! Îi trag după mine și să vezi atunci pleoscăială!» După care a început să râdă, imaginându-și scena. A fost *happy end*-ul unei conversații care s-ar fi putut transforma într-o predică inutilă despre metode de autoapărare.

Când copilul vine acasă cu o mulțime de plângeri privind un prieten, un profesor sau propria lui viață, cel mai bun lucru e să răspunzi la tonalitatea afectivă, nu să încerci să stabilești faptele ori să verifici cele petrecute.

Harold, zece ani, a intrat în casă țâfnos și văicărindu-se.

HAROLD: Ce viață tâmpită! Profa m-a făcut mincinos doar fiindcă i-am zis că mi-am uitat tema. Și s-a pus pe răcnit! A zis că o să-ți scrie un bilet.

MAMA: Ai avut o zi tare grea.

HAROLD: Așa e.

MAMA: Cred că a fost groaznic să fii făcut mincinos în fața întregii clase.

HAROLD: A fost groaznic, da!

MAMA: Pun pariu că în sinea ta i-ai zis câteva!

HAROLD: Da, da! Dar cum de știi asta?

MAMA: Așa facem de obicei când cineva ne jignește.

HAROLD (*suspină, ușurat*): Ce bine...

Pentru copii este o mare ușurare să descopere că sentimentele lor sunt o parte firească a experienței omenești. Și nu există cale mai bună de a le transmite acest lucru decât arătându-le că îi înțelegi.

Când un copil afirmă ceva despre el însuși, este în general de dorit să-i răspundem nu aprobându-l sau dezaprobându-l, ci oferindu-i indicii clare că îl înțelegem dincolo de așteptările lui.

Dacă un copil spune: «Nu sunt bun la aritmetică», nu-i este de mare ajutor să-i răspundem: «Da, ești un dezastru când e vorba de cifre.» Nu-l ajutăm nici dacă-l contrazicem sau îi dăm un sfat ieftin, de genul: «Dacă ai lucra mai mult, ai fi mai bun.» Un asemenea sfat pripit doar îi lezează respectul de sine, iar lecția «de-a gata» nu face decât să-i diminueze încrederea.

Afirmația lui – «Nu sunt bun la aritmetică» – poate fi întâmpinată cu seriozitate și înțelegere. Oricare dintre următoarele răspunsuri e potrivit:

Aritmetica nu e o materie ușoară.

Anumitor probleme este greu să le dai de capăt.

Profesoara nu-ți face viața mai ușoară criticându-te.

Aritmetica te face să simți că ești prost.

Pun pariu că abia aștepți să treacă ora.

Când a trecut ora, te simți mai în siguranță.

Trebuie să-ți fie tare greu să ieși la tablă.

Probabil că te roade gândul că ai s-o dai în bară.

Probabil că te frământi gândindu-te ce părere avem noi despre asta.

Probabil că ți-e teamă că ai să ne dezamăgești.

Știm că unele materii nu sunt ușoare.

Avem încredere că faci tot ce poți.

O fetiță de 12 ani mi-a povestit că aproape a leșinat când tatăl ei i-a vorbit plin de înțelegere, după ce venise de la școală cu carnetul plin de note proaste. Reacția ei interioară a fost: trebuie să mă ridic la nivelul încrederii lui în mine.

Odată şi odată, aproape fiecare părinte îşi va auzi fiul sau fiica afirmând: «Sunt un prost/o proastă!» Ştiind că odrasla *lui* nu poate fi proastă, părintele se va strădui s-o convingă, asemenea tatălui din exemplul următor:

CHARLES: Sunt un prost.

TATĂL: Nu eşti prost.

CHARLES: Ba da.

TATĂL: Ba nu. Ţi-aduci aminte cât de isteţ ai fost în tabără? Instructorul era de părere că eşti unul dintre cei mai inteligenţi copii.

CHARLES: Cum ştii tu ce părere avea?

TATĂL: Aşa mi-a spus.

CHARLES: Bine, şi atunci cum de mă făcea prost tot timpul?

TATĂL: Glumea, nimic mai mult.

CHARLES: Sunt un prost, ştiu. Uite ce note am la şcoală!

TATĂL: Trebuie doar să lucrezi mai mult.

CHARLES: Păi am lucrat mai mult şi degeaba. N-am nimica în cap, n-am creier.

TATĂL: Ba eşti isteţ, ştiu eu.

CHARLES: Sunt un prost, ştiu eu.

TATĂL (*strigând*): Nu eşti un prost!

CHARLES: Ba da, sunt!

TATĂL: Nu eşti un prost, prostule!

Când un copil afirmă că e prost sau urât sau rău, nimic din ce putem spune ori face nu-i va schimba imediat imaginea despre sine. Părerea adânc înrădăcinată despre sine a cuiva rezistă la încercările directe de a o modifica. Cum îi spunea un copil tatălui său: «Ştiu că-mi vrei binele, tati, dar nu sunt chiar aşa de prost încât să te cred pe cuvânt că sunt deştept.»

Când un copil exprimă o idee negativă despre sine, tăgăduielile şi protestele noastre nu-i sunt de nici un ajutor. Ele provoacă doar o afirmare şi mai hotărâtă a convingerilor sale. *Îl putem ajuta cel mai bine pe copil arătându-i că înţelegem nu numai cum trebuie să se simtă, ci şi implicaţiile directe ale convingerii sale.* De exemplu:

IVAN: Sunt un prost.

TATĂL (*pe un ton serios*): Chiar aşa te simţi? Nu te crezi inteligent?

IVAN: Nu.

TATĂL: Atunci suferi mult în sinea ta, nu?

IVAN: Mda.

TATĂL: Probabil că la şcoală ţi-e teamă aproape tot timpul, ţi-e teamă că o s-o dai în bară, că o să iei note mici. Când profu te întreabă ceva, nu mai gândeşti clar. Chiar dacă ştii răspunsul, nu spui ce trebuie. Ţi-e teamă ca nu cumva vorbele tale să sune caraghios... şi profu să te certe... şi ceilalţi copii să râdă de tine. Aşa că de obicei preferi să nu scoţi nici o vorbă. Poate că-ţi aminteşti dăţile când ai spus ceva şi clasa a râs... Aşa că tu însuţi te-ai simţit un prost... Şi pe deasupra, jignit şi furios. (*În acest moment, copilul ar putea să vă spună câte ceva din experienţa lui.*)

TATĂL: Uite ce-i, dragul meu! După părerea mea eşti o persoană aşa cum trebuie. Dar tu ai altă părere despre tine.

Această conversaţie probabil nu-i va schimba imediat copilului imaginea despre sine, dar îi va semăna lăuntric, poate, sămânţa îndoielii. Probabil că îşi va spune: dacă tata mă înţelege şi mă consideră o persoană aşa cum trebuie, poate că nu sunt chiar lipsit de orice valoare. Intimitatea creată de o asemenea conversaţie îl poate face pe fiu să încerce să ajungă la înălţimea încrederii tatălui în el. În cele din urmă, va găsi răspunsuri mai optimiste în el însuşi.

Când un copil spune: «N-am niciodată noroc», nici un argument sau explicație nu-i va schimba convingerea. La fiecare exemplu de noroc pe care i-l vom da, va riposta cu două exemple de ghinion. Tot ce putem face este să-i demonstrăm cât de bine înțelegem sentimentele care l-au condus la această convingere.

ANNABELLE: N-am niciodată noroc!

MAMA: Chiar așa simți?

ANNABELLE: Da.

MAMA: Deci când joci ceva, îți spui: N-o să câștig. N-am noroc.

ANNABELLE: Da, exact așa îmi spun.

MAMA: La școală, când știi să răspunzi, te gândești: azi profa n-o să mă scoată la tablă pe mine.

ANNABELLE: Da.

MAMA: Dar dacă nu ți-ai făcut tema, îți spui: azi o să mă scoată la tablă!

ANNABELLE: Da.

MAMA: Cred că poți să-mi dai și alte exemple.

ANNABELLE: Sigur... (*dă exemple*)

MAMA: Mă interesează părerea ta despre noroc. Dacă se întâmplă ceva și tu crezi că e ghinion sau, din contră, noroc, te rog vino să-mi spui și o să discutăm pe îndelete.

Această conversație nu va schimba pesemne convingerea copilului că are ghinion. Dar s-ar putea să-i transmită ideea că e un mare noroc să ai o mamă atât de înțelegătoare.

Peștii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt: sentimente amestecate și mesaje amestecate

Copiii ne iubesc și nu ne pot suferi în același timp. Ei au sentimente contradictorii față de părinți, profesori și toți cei cu autoritate asupra lor. Părinților le e greu să accepte că ambivalența este un dat al vieții. Nu le place nici ambivalența dinăuntrul lor, n-o pot admite nici pe a copiilor. Ei cred că este fundamental în neregulă să ai sentimente de două feluri față de alții, mai ales față de membrii familiei.

Putem învăța să acceptăm totuși existența sentimentelor ambivalente atât în cazul nostru, cât și al copiilor noștri. Pentru a fi feriți de conflicte nenecesare, copiii trebuie să știe că tipul acesta de sentimente este normal și firesc. Conștientizând și exprimând ca mai jos sentimentele ambivalente, putem scuti copilul de multă culpabilitate și anxietate:

Mi se pare că simți două lucruri pentru profesorul tău: îți și place, îți și displace.

Mi se pare că ai două sentimente față de fratele tău mai mare: îl admiri, dar în același timp îl urăști.

Ai două păreri pe tema asta: ți-ar plăcea să mergi în tabără, dar ai vrea să și rămâi acasă.

O afirmație calmă, necritică pe tema ambivalenței lor îi ajută pe copii – comunicându-le că sentimentele lor «amestecate» nu sunt chiar de neînțeles. Așa cum spunea un copil: «Dacă sentimentele mele amestecate pot fi înțelese, atunci nu sunt așa de amestecate!» Dimpotrivă, afirmații de tipul: «Doamne, da' aiurea mai ești! Ba îți place amicul tău, ba îl urăști. Decide-te, dacă ești în stare de așa ceva» sunt cu siguranță nocive.

O viziune rafinată asupra realității umane ține cont de posibilitatea ca acolo unde există iubire să existe și un pic de ură; unde există admirație să existe și un pic de invidie; unde există devotament să existe și un pic de ostilitate; unde există succes să existe și angoasă. Îți trebuie multă înțelepciune ca să-ți dai seama că *toate sentimentele sunt legitime: și cele pozitive, și cele negative, și cele ambivalente.*

Lăuntric, nu e ușor să accepți asemenea idei. Educația din copilărie și instrucția primită ca adulți ne trimit în direcția opusă.

Am fost învățați că sentimentele negative sunt «rele» și ori n-ar trebui să le simțim, ori ar trebui să ne fie rușine că le avem. Noua atitudine susține că numai acțiunile reale pot primi un calificativ, nu și acțiunile «imaginare», care nu pot fi «bune» sau «rele». Numai *comportamentul* poate fi condamnat sau lăudat; sentimentele nu pot fi – și nici nu trebuie să fie. A judeca sentimentele și a cenzura fantezia ar agresa atât libertatea personală, cât și sănătatea mentală.

Emoțiile fac parte din patrimoniul nostru genetic. *Peștii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt.* Uneori suntem fericiți, alteori nu suntem; dar câteodată, de-a lungul vieții noastre, vom simți cu siguranță *furie și frică, tristețe și bucurie, lăcomie și vinovăție, poftă și dispreț, încântare și dezgust.* Deși nu avem libertatea să alegem emoțiile care se nasc în noi, avem libertatea să alegem cum și când să le exprimăm – cu condiția să știm *ce sunt.* Iată punctul crucial. Mulți oameni au fost astfel educați încât să nu știe ce sentimente îi încearcă. Când au simțit ură, li s-a spus că e numai antipatie. Când le-a fost frică, li s-a spus că n-au nici un motiv să se teamă. Când au simțit durere, au fost sfătuiți să fie bravi și să zâmbească. Mulți dintre noi am fost învățați să pretindem că suntem fericiți, deși nu suntem.

Ce sugerăm în locul acestui subterfugiu? *Adevărul.* Educația emoțională îi poate ajuta pe copii să știe ce simt. E important pentru un copil *să știe ce simte în momentul în care simte.* Când știe limpede ce sentimente are, nu se mai simte atât de «amestecat» pe dinăuntru.

Oglindirea emoțiilor: reflectându-le sentimentele îi ajutăm pe copii să înțeleagă ce simt

Copiii învață despre înfățișarea lor fizică văzându-și imaginea în oglindă. Și învață despre înfățișarea lor emoțională auzindu-și, reflectate, propriile sentimente. Funcția unei oglinzi este să reflecte un lucru așa cum este, fără a-l măguli

sau a-l ponegri. Nu vrem ca oglinda să ne spună: «Arăți groaznic. Ai ochii roșii și fața buhăită! Ești un dezastru. Ai face bine să iei măsuri.» După câteva întâlniri cu o asemenea oglindă magică, ne-am feri de ea ca de ciumă. *De la o oglindă vrem o imagine, nu o predică.* E posibil să nu ne placă imaginea pe care o vedem; cu toate astea, preferăm să decidem noi înșine următoarea mișcare cu scop cosmetic.

În mod similar, funcția unei oglinzi emoționale este să reflecte sentimentele așa cum sunt, fără distorsiuni:

Arăți ca și cum ai fi furios la culme.

Vorbele tale sună de parcă l-ai urî pe X foarte tare.

Pari să fii dezgustat de toată situația.

Aceste afirmații sunt de un imens ajutor copilului cu astfel de sentimente. Ele îi arată limpede ce anume simte. Claritatea imaginii – date fie de o oglindă obișnuită, fie de una emoțională – reprezintă o șansă de autoîngrijire și de schimbare a înfățișării.

Ca adulți, ne-am simțit cu toții jigniți, furioși, speriați, derutați sau triști. *Când ai o emoție puternică, nimic nu te consolează și nu ajută mai mult decât o persoană care te ascultă și te înțelege.* Ceea ce e valabil pentru adulți este valabil și pentru copii. Comunicarea tandră aduce în locul criticii, predicilor și sfaturilor balsamul vindecător al înțelegerii omenești.

Când copilul e nefericit, speriat, derutat sau trist, tendința noastră naturală este să năvălim asupra lui cu judecăți și sfaturi. Mesajul nostru clar, deși fără intenție, este: «Ești prea tâmpit ca să știi ce să faci.» Peste durerea lui, venim cu o insultă.

Există însă o cale mai bună. Când îi dăruim copilului timp și compasiune, astfel încât să-l înțelegem, trimitem cu totul alt mesaj: «Ești important pentru mine. Vreau să înțeleg ce simți.» În spatele acestui mesaj vital se află ceva liniștitor: «Când vei redeveni senin, vei găsi soluțiile cele mai bune.»

Capitolul 2

Puterea cuvintelor: moduri mai potrivite de a încuraja și a îndruma

În cadrul psihoterapiei, copilului nu i se spune niciodată: «Ești un băiețel cuminte», «Ești o fetiță grozavă». Critica, lauda, evaluarea sunt evitate. De ce? Pentru că nu ajută. Produc anxietate, induc dependență, trezesc mecanismele de apărare. Nu conduc la autosusținere, autoorientare și autocontrol, calități ce presupun independență față de judecățile exterioare. Presupun să te bizui pe o motivație și o evaluare lăuntrice. *Copiii nu trebuie supuși presiunii laudei evaluative, astfel ca ceilalți să nu devină pentru ei surse de aprobare.*

Nu mai e bine să ne lăudăm copiii?

Uneori, proasta purtare se ivește absolut pe neașteptate.

Era luni dimineață, după weekendul de Thanksgiving. Familia se întorcea cu mașina de la Pittsburgh acasă, la New York. Pe bancheta din spate, Ivan, în vârstă de șase ani, se purta ca un îngeraș, stând tăcut și îngândurat. Mama și-a spus în sinea ei: «Merită să-l laud un pic.» Tocmai intrau în tunelul Lincoln când ea s-a întors spre el și i-a spus: «Ești un băiat așa cuminte, Ivan, te-ai purtat atât de bine... Sunt mândră de tine!»

În minutul următor, Ivan a smuls scrumiera din locașul ei și i-a împrăștiat tot conținutul peste părinți. Scrumul și chiștoacele de țigară continuau să se reverse ca o cenușă atomică. Familia se afla în tunel, traficul era aglomerat și toți se sufocau. Mamei îi venea să-l ucidă pe Ivan. Ce o supăra cel mai tare era că tocmai îl lăudase. *Nu mai e bine să ne lăudăm copiii?* se întreba.

Peste câteva săptămâni, însuși Ivan a dezvăluit motivul exploziei. Cât a durat drumul spre casă, s-a tot gândit cum ar putea să se descotorosească de fratele lui mai mic, cuibărit între mami și tati, în față. I-a trecut prin minte că dacă mașina ar fi tăiată cu cuțitul drept pe mijloc el și părinții n-ar păți nimic, însă bebelușul ar fi măcelărit. Și chiar atunci mama l-a felicitat pentru cumințenie! Lauda l-a făcut să se simtă vinovat și a vrut cu disperare să demonstreze că n-o merită. S-a uitat în jur, a văzut scrumiera și restul a urmat de la sine.

Dacă faci bine un lucru nu te transformi automat într-o persoană «bună». Multă lume crede că lauda îi consolidează copilului încrederea în sine și-l face să se simtă în siguranță. În realitate, lauda poate duce la tensiune și comportamente nelalocul lor. De ce? Mulți copii au, din când în când, dorințe distructive la adresa membrilor familiei. Când părinții îi spun copilului: «Ce băiat bun ești», se poate ca el să nu accepte, dat fiind că imaginea proprie despre sine e cu totul alta. În ochii lui nu poate fi «bun» de vreme ce nu cu mult timp în urmă a dorit ca maică-sa să dispară, iar fratele lui să-și petreacă weekendul următor la spital. De fapt, cu cât e lăudat mai mult, cu atât se poartă mai rău ca să-și arate «adevăratul eu». Părinții relatează adesea că, imediat după ce și-au lăudat copiii pentru bună purtare, aceștia o iau razna, ca și cum ar vrea să nege complimentul. Se prea poate ca reaua purtare să fie modul copilului de a-și comunica rezervele personale în privința imaginii sale «publice».

Nu e neobișnuit ca un copil lăudat pentru istețimea lui să evite într-o oarecare măsură sarcinile școlare dificile, pentru a nu-și pune în pericol poziția înaltă. Dimpotrivă, *când sunt lăudați pentru eforturile lor, copiii îndeplinesc cu mai multă tenacitate sarcinile dificile.*

Lauda recomandabilă şi lauda nerecomandabilă. Lauda, ca şi penicilina, nu trebuie administrată necontrolat. Există reguli şi precauţii care guvernează mânuirea medicamentelor puternice – reguli despre programare şi dozaj, precauţii legate de posibile reacţii adverse. Şi există reglementări similare privind administrarea medicamentelor emoţionale. Dar unica regulă importantă este aceea că *lauda trebuie să se refere doar la eforturile şi înfăptuirile copiilor, nu la caracterul şi personalitatea lor.*

Când un copil a făcut curăţenie în curte, e absolut firesc să comentezi cât s-a străduit şi cât de bine arată acum curtea. Dar e categoric fără nici o legătură – şi nepotrivit – să-i spui ce copil bun este. *Cuvintele de laudă trebuie să oglindească o imagine realistă a înfăptuirilor copilului, nu o imagine distorsionată a personalităţii lui.*

Exemplul următor ilustrează lauda recomandabilă. Julie, opt ani, a muncit din răsputeri ca să cureţe curtea. A măturat frunzele, a golit tomberoanele, a făcut ordine printre unelte. Mama a fost impresionată şi şi-a exprimat aprecierea la adresa eforturilor şi rezultatului obţinut de fetiţă:

MAMA: Era aşa murdar în curte! N-am crezut că se poate face curăţenie într-o singură zi.

JULIE: Păi am făcut!

MAMA: Era plin de frunze, de gunoi şi de lucruri aruncate de-a valma.

JULIE: Le-am rezolvat pe toate.

MAMA: Te-ai străduit mult!

JULIE: Aşa este.

MAMA: Curtea e atât de curată că este o plăcere s-o priveşti.

JULIE: Arată bine, da.

MAMA: Feţişoara ta radioasă îmi spune că eşti mândră de tine. Mulţumesc, draga mea.

JULIE (*cu un zâmbet până la urechi*): Cu plăcere.

Cuvintele mamei au făcut-o pe Julie să fie bucuroasă că s-a străduit şi mândră de rezultat. În acea seară abia a aşteptat să sosească tata acasă ca să-i arate curtea curată şi să simtă iar, înăuntrul ei, mândria trebii bine făcute.

Din contră, următoarele cuvinte de laudă la adresa personalităţii copilului nu ajută la nimic:

Eşti o fetiţă minunată.

Eşti micul ajutor al lui mama.

Ce s-ar face mama fără tine?

Astfel de comentarii riscă să sune ameninţător pentru un copil şi să-i provoace anxietate. El poate simţi că nu e nici pe departe minunat şi că este incapabil să se ridice la înălţimea etichetei. Aşa că, în loc să aştepte cu spaimă să fie dat în vileag, poate hotărî să-şi uşureze imediat povara mărturisind cât de rău s-a purtat într-o anumită împrejurare. Lauda directă a personalităţii, asemenea luminii solare directe, e incomodă şi te orbeşte. *Este jenant pentru cineva să-i spui că e o persoană minunată, angelică, generoasă şi modestă.* Persoana cu pricina se simte obligată să nege cel puţin o parte a laudei. Ea nu poate admite public: «Da, accept că sunt minunată şi-ţi mulţumesc.» Dar şi în particular trebuie să respingă o asemenea laudă. Nu-şi poate spune sieşi, în mod onest, că e minunată şi bună, şi puternică, şi generoasă, şi modestă. Ba s-ar putea nu numai să respingă lauda, ci şi să aibă anumite gânduri inavuabile despre cei care au lăudat-o: dacă mă cred aşa de grozavă, nu pot fi prea deştepţi...

A învăţa să lauzi. Lauda are două părţi: ce le spunem noi copiilor şi ce îşi spun copiii, pe de altă parte, în sinea lor.

Cuvintele noastre trebuie să afirme clar ce anume ne place şi apreciem la efortul, ajutorul, munca, atenţia, creaţia sau

înfăptuirile lor. Cuvintele noastre trebuie astfel înşiruite încât copilul să extragă cvasiinevitabilul din ele, o concluzie realistă despre personalitatea lui. Cuvintele noastre trebuie să fie asemenea unei pânze fermecate pe care copilul să poată picta doar o imagine pozitivă a lui.

Kenny, opt ani, şi-a ajutat tatăl să aranjeze subsolul casei. A trebuit să deplaseze nişte mobilă grea.

TATĂL: Bancul de lucru e foarte greu. E tare dificil să-l mişti.

KENNY (*mândru*): Dar l-am mişcat!

TATĂL: E nevoie de forţă, nu glumă.

KENNY (*încordându-şi muşchii*): Sunt forţos.

În acest exemplu, tatăl lui Kenny a comentat *dificultatea trebii*. Kenny e cel care a tras concluziile privind forţa lui. Dacă tatăl ar fi spus: «Ce puternic eşti, băiete!», e posibil ca fiul să fi replicat: «Nu, nu sunt. Există băieţi mai puternici ca mine în clasă.» După care putea urma o dispută dacă nu amară, oricum inutilă.

De obicei ne lăudăm copiii când vrem să aibă o părere mai bună despre ei înşişi. Cum se face însă că spunându-i fiicei noastre «Eşti frumoasă!», ea neagă asta? Cum se face însă că spunându-i fiului «Eşti foarte deştept!», el pare stânjenit şi pleacă din încăpere? Este posibil să avem copii atât de dificili încât nici chiar lauda să nu-i încânte? Firește că nu. Mai degrabă copiii noştri, la fel ca majoritatea oamenilor, nu reacţionează la cuvintele de laudă referitoare la personalitatea sau la atributele lor fizice şi mentale. Copiilor nu le place să fie evaluaţi.

Oare noi cum ne-am simţi dacă, la sfârşitul fiecărei luni, persoana care pretinde că ne iubeşte ne-ar înmâna un «buletin de evaluare»? «La sărutat primeşti zece, dar la îmbrăţişat primeşti doar nouă; pe de altă parte, la iubit ai un zece plus.» Am fi iritaţi şi ne-am simţi înjosiţi. Nu ne-am simţi iubiţi.

Există o cale mai bună: *descrieri detaliate reflectând încântarea şi admiraţia, cuvinte care exprimă recunoaşterea efortului şi afirmaţii care comunică respect şi înţelegere*.

June, în vârstă de 13 ani, era singură în casă într-o seară, când un hoţ a reuşit să forţeze uşa. Fata a încercat să sune la vecini, dar nimeni n-a răspuns la telefon. Aşa că a sunat la poliţie.

Când s-au întors acasă, părinţii au dat de un poliţist care-i lua o declaraţie lui June. Atât mama, cât şi tatăl au fost impresionaţi de modul matur în care s-a purtat fiica lor în faţa pericolului.

Dar n-au lăudat-o spunându-i ce fată remarcabilă este sau de câtă maturitate a dat dovadă. Au discutat, în schimb, situaţia şi i-au descris în detaliu, pe un ton plin de apreciere, comportamentul eficient.

Tatăl i-a zis: «Felul în care ai acţionat corespunde definiţiei pe care a dat-o Hemingway curajului – *a avea graţie când eşti la strâmtoare*. E tare impresionant să vezi o fată de 13 ani păstrându-şi cumpătul într-o situaţie periculoasă, făcând tot ce trebuie ca să se pună la adăpost, sunând un vecin, pe urmă poliţia şi oferind toate indicaţiile necesare. Mama ta şi cu mine suntem plini de respect faţă de tine.»

June asculta şi începea să se relaxeze. Un zâmbet cât toate zilele i s-a ivit pe chip, după care a spus: «Cred că se poate spune că învăţ... să mă descurc în viaţă.»

Graţie reacţiei părinţilor, June nu s-a plâns că fusese lăsată singură în casă. Dimpotrivă, a ieşit din situaţia aceea înfricoşătoare simţindu-se mai puternică.

Alt exemplu. Mama lui Lester şi-a privit o după-amiază întreagă fiul care juca fotbal. După meci, vrând să-i împărtăşească băiatului preţuirea faţă de talentul lui şi rezultatul obţinut, i-a descris în amănunt ce a impresionat-o: «A fost o plăcere pentru mine să te privesc jucând fotbal, mai ales în ultimele zece secunde, când ai văzut că ai ocazia să bagi gol. Ai alergat, din poziţia ta de apărător, până la celălalt capăt al terenului şi ai obţinut victoria, cu golul tău. Cred că eşti tare mândru!»

A spus «cred că eşti tare mândru» pentru că dorea ca Lester să-şi dezvolte o mândrie lăuntrică.

Un alt părinte a rugat-o pe fiica lui de şase ani, Jennifer, să-l ajute să clădească din frunzele veştede aflate în curte nişte grămezi. Când au terminat, tatăl şi-a îndreptat arătătorul spre ele şi a zis: «Una, două, trei, patru, cinci, şase! Şase grămezi în 30 de minute! Cum de ai reuşit să lucrezi atât de repede?» În seara aceea, după ce i-a urat tatălui ei noapte bună, Jennifer l-a întrebat: «Tati, nu vrei să-mi mai povesteşti o dată despre grămezile mele?»

Nu e uşor să lăudăm la obiect şi servindu-ne de descrieri. Însă copilul beneficiază de informaţiile şi aprecierea pe care i le dăruim mult mai mult decât dacă i-am evalua caracterul.

Mama lui George a lăsat un bileţel pe chitara fiului ei: «Îmi face mare plăcere să te aud cântând.» Băiatul a fost fericit. «Mulţumesc că mi-ai spus ce bun chitarist sunt.» A transformat el însuşi aprecierea mamei într-o afirmaţie laudativă.

Lauda poate fi şi descurajatoare. Depinde ce îşi spune în sinea lui copilul după ce este lăudat.

Când Linda, în vârstă de 13 ani, a atins nivelul al treilea la un joc video, tatăl ei a exclamat: «Eşti extraordinară! Ai o coordonare perfectă!» Linda şi-a pierdut interesul şi a abandonat jocul. Din cauza laudei, i-a fost neplăcut să continue, pentru că şi-a spus: «Tati crede că sunt o mare jucătoare, dar eu ştiu că nu mă pricep. Am atins nivelul trei pentru că am avut baftă. Dacă aş încerca iar, s-ar putea să nu ajung nici la nivelul doi. Mai bine să abandonez jocul cât timp sunt sus.» Tatăl ar fi ajutat-o mai mult dacă pur şi simplu remarca: «Ce bine trebuie să te simţi când atingi un nivel nou!»

Exemplele următoare ilustrează o dată în plus această chestiune.

Laudă folositoare: Îţi mulţumesc că ai spălat maşina. Arată ca nouă.

Posibilă inferenţă: Am făcut o treabă bună. Munca mea e apreciată.

(Laudă nefolositoare: Eşti un înger!)

Laudă folositoare: Mi-a plăcut felicitarea pe care mi-ai trimis-o. Era atât de drăguţă şi de inteligentă!

Posibilă inferenţă: Am bun-gust. Mă pot bizui pe deciziile mele.

(Laudă nefolositoare: Eşti *întotdeauna* atât de politicos!)

Laudă folositoare: Versurile tale m-au emoţionat.

Posibilă inferenţă: Mă bucur că sunt capabil să scriu versuri.

(Laudă nefolositoare: Eşti un poet bun, ţinând cont de vârsta ta.)

Laudă folositoare: Etajera pe care ai construit-o arată bine.

Posibilă inferenţă: Sunt un om capabil.

(Laudă nefolositoare: Ce tâmplar bun eşti!)

Laudă folositoare: Scrisoarea ta m-a făcut fericită.

Posibilă inferenţă: Pot să-i fac pe oameni fericiţi.

(Laudă nefolositoare: Eşti o scriitoare desăvârşită.)

Laudă folositoare: Am apreciat foarte mult faptul că ai spălat azi vasele.

Posibilă inferenţă: Sunt un om responsabil.

(Laudă nefolositoare: Ţi-ai făcut treaba mai bine ca oricine.)

Laudă folositoare: Mulţumesc că mi-ai spus că ţi-am dat prea mulţi bani. Apreciez foarte mult acest lucru.

Posibilă inferenţă: Mă bucur că m-am purtat cinstit.

(Laudă nefolositoare: Ce copil cinstit eşti!)

Laudă folositoare: Compunerea ta mi-a dat nişte idei noi.

Posibilă inferenţă: Pot fi original.

(Laudă nefolositoare: Scrii foarte bine pentru vârsta ta. Bineînţeles, mai ai multe de învăţat.)

Afirmaţiile *descriptive* de felul celor de mai sus şi concluziile pozitive ale copilului sunt cărămizile cu care se clădeşte sănătatea mentală. În sinea lor, copiii îşi vor reformula mai târziu concluziile pe care le trag acum despre ei înşişi. Iar aceste

afirmaţii realiste pozitive, repetate lăuntric de copii, le influenţează într-o măsură considerabilă buna părere despre sine şi despre lumea din jur.

Cum să-i oferim copilului îndrumare, nu critici

Critica şi lauda cu rol de evaluare sunt cele două feţe ale aceleiaşi monede. Amândouă sunt forme de a judeca. Ca să evite acest lucru, psihologii nu folosesc criticile pentru a-i influenţa pe copii. *Ei folosesc îndrumarea.* Când critică, părinţii atacă atributele personalităţii copilului şi caracterul acestuia. *Când îndrumăm, formulăm problema şi o posibilă soluţie. Nu-i spunem copilului nimic despre el personal.*

Atunci când Mary, opt ani, a vărsat fără să vrea sucul din pahar, mama ei a comentat liniştită: «Văd că s-a vărsat sucul. Hai să luăm alt pahar şi un burete.» S-a ridicat de la masă şi i-a întins fiicei sale sucul şi buretele. Mary a privit-o uşurată, nevenindu-i să-şi creadă ochilor. A şoptit: «Mami, e grozav, mulţumesc.» A curăţat masa în timp ce mama o ajuta. Ultima n-a emis comentarii usturătoare, nici dojeni inutile. «Am fost tentată să spun „Data viitoare să fii mai atentă", a povestit mama lui Mary, dar, văzând cât era de recunoscătoare pentru tăcerea mea binevoitoare, n-am mai zis nimic.»

Nu e momentul să-l înveţi pe vinovat cum este personalitatea lui tocmai când lucrurile merg anapoda. Când lucrurile merg anapoda, cel mai bine este să te referi doar la *incident*, nu la *persoană*.

Închipuie-ţi că eşti la volan alături de fiinţa iubită şi o iei din greşeală pe un drum la dreapta. Ţi-ar folosi ca persoana de lângă tine să spună: «De ce ai luat-o pe-aici? N-ai văzut semnul? Era unul cât toate zilele, şi un orb putea să-l vadă!»? Ai simţi vreun imbold afectuos într-o astfel de situaţie? Ţi-ai spune: o să conduc mai bine şi o să fiu mai atent, fiindcă vreau să-i fac plăcere iubitei mele? Sau ai fi tentat să răspunzi în acelaşi stil?

Ce anume te-ar ajuta, de fapt? Un suspin plin de simpatie – «O, dragul meu, ce chestie frustrantă» – sau, cine ştie, doar o informaţie: «Am văzut că se poate întoarce peste trei kilometri.»

Când lucrurile merg anapoda, răspunde, nu riposta

În multe case, furtunile dintre părinţi şi copii se desfăşoară, de regulă, după un scenariu previzibil. Copilul face sau spune ceva «rău». Părintele reacţionează cu ceva jignitor. Copilul, în replică, spune ceva şi mai rău. Părintele ripostează strigând, ameninţând ori pedepsind arbitrar. Şi totul scapă de sub control.

Într-o dimineaţă, la micul dejun, Nathanael, de şapte ani, se distra jucându-se cu o cană goală în timp ce tatăl lui citea ziarul.

TATĂL: Ai s-o spargi. Spargi lucruri tot timpul.

NATHANAEL: Nu, n-o s-o sparg.

(*Chiar atunci cana cade pe jos şi se sparge.*)

TATĂL: Eşti un prost cu gura aia mare a ta. Spargi totul în casă.

NATHANAEL: Şi tu eşti un prost. Ai spart cea mai bună farfurie a lui mami.

TATĂL: L-ai făcut pe tatăl tău prost! Nesimţitule!

NATHANAEL: Ba tu eşti nesimţit. Tu m-ai făcut întâi prost.

TATĂL: Să nu mai aud nici o vorbă! Du-te în camera ta imediat!

NATHANAEL: Hai, du-mă, dacă poţi!

În faţa acestui atentat direct la adresa autorităţii sale, tatăl s-a înfuriat. A pus mâna pe băiat şi a început să-i tragă palme cu furie. Încercând să scape, Nathanael şi-a împins tatăl într-o uşă de sticlă. Sticla s-a spart şi l-a rănit pe tată la mână. La vederea sângelui, Nathanael a intrat în panică. A fugit din casă şi

părinții nu l-au găsit decât după-masă târziu. Toată familia a fost întoarsă pe dos și nimeni n-a dormit bine în acea noapte.

Faptul că Nathanael a învățat sau nu să lase-n pace cănile goale este mai puțin important decât lecția negativă pe care a primit-o despre el însuși și tatăl său. Întrebarea este: A fost acel război necesar? A fost cearta inevitabilă? Sau e posibil să ne descurcăm mai înțelept cu asemenea incidente?

Văzând că obiectul de joacă al fiului său e o cană, tatăl ar fi putut s-o pună deoparte și să-l îndrume pe băiat spre un înlocuitor mai adecvat, cum ar fi o minge. Sau, când cana s-a spart, și-ar fi putut ajuta băiatul să arunce cioburile, comentând cam așa: «Cănile se sparg tare ușor. Cine ar fi crezut că o cană atât de mică poate să facă atâta mizerie?»

Surprins de o frază atât de calmă, Nathanael s-ar fi scuzat, poate, pentru accident. Dacă n-ar fi existat țipetele și palmele, e posibil să fi avut chiar prezența de spirit să-și spună în sinea lui că unele obiecte, precum cănile, nu sunt făcute să te joci cu ele.

Mici accidente și mari valori. Din micile accidente copiii pot învăța lecții importante privind valoarea lucrurilor. Copiii au nevoie să învețe de la părinți distincția dintre evenimentele doar neplăcute și sâcâitoare și cele tragice sau catastrofice. Mulți părinți reacționează în fața unui ou spart ca în fața unui picior rupt, în fața unui geam țăndări ca în fața unei inimi frânte. Micile ghinioane trebuie indicate copilului ca atare: «Aha, iar ți-ai pierdut mănușa. Cam neplăcut. E regretabil, dar nu e o catastrofă. E doar un ghinion.»

O mănușă pierdută nu trebuie să ducă la pierderea cumpătului; o cămașă sfâșiată nu e nevoie să fie punctul de plecare al unei tragedii grecești autofabricate.

Dimpotrivă, un ghinion poate fi o bună ocazie de a-l învăța pe copil valorile. Când și-a pierdut pietricica din inel, Diana, opt ani, a început să plângă în hohote. Tatăl ei a privit-o și i-a zis limpede și decis: «În casa noastră pietrele nu sunt așa de importante. Oamenii sunt importanți. Sentimentele sunt importante. Oricine poate să piardă o piatră, dar pietrele pot fi înlocuite. Ce contează pentru mine sunt sentimentele tale. Văd că într-adevăr îți place inelul. Sper să găsești piatra.»

Criticile părintești nu sunt de ajutor. Provoacă furie și resentimente. Mai rău, copiii criticați încontinuu învață să se condamne pe sine – și pe alții. Învață să se îndoiască de valoarea proprie și să minimalizeze valoarea altora. Învață să fie bănuitori cu oamenii și să-și aștepte condamnarea.

Justin, în vârstă de 11 ani, promisese că va spăla mașina familiei. Dar a uitat. În ultimul moment a încercat să facă treaba, însă n-a terminat-o.

TATĂL: Mai e un pic de lucru la mașină, dragul meu, mai ales pe capotă și pe aripa stângă. Crezi că poți face asta?

JUSTIN: Pot să termin mașina diseară, tati.

TATĂL: Mulțumesc.

În loc de critică, tatăl i-a oferit fiului *informație fără discreditare*, dându-i posibilitatea să termine treaba fără să se înfurie pe tatăl său. Închipuiți-vă ce reacție ar fi avut Justin dacă tatăl ar fi recurs la critică, în scopul de a-i face educație fiului:

TATĂL: Ai spălat mașina?

JUSTIN: Da, tati.

TATĂL: Ești sigur?

JUSTIN: Da, sunt sigur.

TATĂL: Asta se cheamă la tine spălat? Te-ai jucat doar, așa cum faci mereu. Distracție, asta e tot ce vrei! Crezi că așa ai să reușești în viață? Cu o treabă de mântuială, ca asta, nu reziști nici măcar o zi într-un serviciu. Ești un iresponsabil, asta ești!

Mama Barbarei, nouă ani, nu știa cum să reacționeze față de fiica sa fără s-o critice.

Când Barbara a venit într-o zi de la şcoală, disperată şi plângându-se: «Toate mi-au mers prost azi: am scăpat cărţile într-o băltoacă; băieţii mi-au tot căutat ceartă, iar cineva mi-a furat adidaşii», maică-sa, în loc să-şi manifeste simpatia, şi-a dojenit şi criticat fata: «De ce toate relele ţi se întâmplă ţie? De ce nu poţi să fii ca toţi ceilalţi copii? Ce nu e în regulă cu tine?» Barbara a început să plângă de-a binelea. Ce-ar fi ajutat-o să se simtă bine? Simpla recunoaştere, plină de simpatie, a zilei dificile pe care o avusese: «O, draga mamei, chiar că ai avut o zi neobişnuit de rea!»

Adjectivele abuzive fac rău copiilor

Adjectivele abuzive, semănând cu nişte săgeţi otrăvite, nu trebuie folosite împotriva copiilor. Când cineva spune: «Ce scaun urât», scaunului nu i se întâmplă nimic. Nu se simte nici insultat, nici stânjenit. Rămâne la fel, indiferent ce adjectiv îi ataşezi. Pe când copiilor cărora li se spune că sunt urâţi sau proşti, sau neîndemânatici li se întâmplă ceva. Se produc reacţii în corpurile şi în sufletele lor. Apar resentimente, furie şi ură. Ies la suprafaţă fantezii de răzbunare. Se manifestă uneori comportamente nepotrivite şi simptome chinuitoare. Atacurile verbale produc reacţii în lanţ care îi fac nefericiţi şi pe copii, şi pe părinţi.

Când unui copil i se spune că e «împiedicat», e posibil ca la început să replice: «Nu, nu sunt împiedicat!» Însă adesea el îşi crede părinţii şi începe să se socotească un împiedicat. Dacă se întâmplă într-adevăr să se împiedice şi să cadă, poate să-şi spună lui însuşi: «Doamne, ce împiedicat eşti!» De acum înainte, e posibil să se ferească de situaţiile care pretind agilitate, fiind convins că e prea «împiedicat» ca să reuşească.

Dacă părinţii sau profesorii îi spun în mod repetat unui copil că e prost, el ajunge s-o creadă. Începe să se considere astfel în sinea lui. După care renunţă la efortul intelectual, având impresia că scapă de ridicol dacă evită lupta şi competiţia. Siguranţa înseamnă pentru el să nu încerce. Mottoul său în viaţă devine: «Dacă nu încerc, nu pot să eşuez.»

E uimitor câte comentarii negative şi denigratoare fac părinţii în prezenţa copiilor, fără să-şi dea seama de consecinţele lor dureroase şi distructive. De exemplu:

De când s-a născut ne-a făcut doar necazuri şi asta face în continuare...

E exact ca maică-sa. O încăpăţânată. Face doar ce vrea ea. N-avem nici o putere asupra ei.

Tot ce ştie e dă-mi, dă-mi! Dar nu e mulţumită niciodată, oricât i-ai da.

Băieţelul ăsta dulce îmi mănâncă fiecare minut al zilei. E un iresponsabil. Trebuie să-l supraveghez ca un uliu.

Din nefericire, copiii iau în serios aceste remarci. Copiii mici, mai ales, aşteaptă ca părinţii să le spună cine sunt şi ce pot deveni. Iar ca să-şi dezvolte un sentiment de autopreţuire au nevoie să audă în mod repetat remarci cu precădere pozitive despre ei.

În chip ironic, multor părinţi le este mai uşor să arate ce este rău la copiii lor decât ce este bun. *Şi totuşi, dacă vrem să avem copii încrezători în ei înşişi şi cu siguranţă de sine, trebuie să profităm de orice ocazie ca să accentuăm părţile lor pozitive şi să ne ferim de comentariile denigratoare.*

Comunicarea congruentă: cuvintele trebuie să fie pe potriva sentimentelor

Copiii pot să ne irite şi să ne înfurie. Cu toate astea, ne străduim să fim răbdători şi înţelegători. Inevitabil, ne ieşim din fire şi explodăm, de exemplu apropo de camera copilului: «N-ai merita să locuieşti nici într-o cocină!» După care, copleşiţi de remuşcări, încercăm să ne cerem scuze: «N-am vrut să spun asta. Meriţi să locuieşti într-o cocină.»

Ne place să credem că răbdarea este o virtute. Dar este oare? Nu dacă înseamnă să ne prefacem calmi când suntem agitaţi, să nu acţionăm conform cu ceea ce simţim, să avem un comportament care, în loc să ne reflecte sentimentele, le ascunde.

Fiind educaţi să nu ne arătăm adevăratele emoţii, suntem mândri nevoie mare când, aflându-ne în mijlocul furtunii, ne manifestăm cât mai discret. Unii numesc asta răbdare.

Dar copiii au nevoie din partea părinţilor de o *reacţie congruentă* – şi acesta e răspunsul pe care-l apreciază. Ei vor să audă *cuvinte care oglindesc sentimentele reale ale părinţilor.*

Nu e neobişnuit, chiar pentru un copil mic, să se protejeze de furia părintească aruncând acuzaţia cea mai gravă: «Nu mă iubeşti!» «Ba te iubesc!» urlă părintele, atât de furios încât îşi dezminte cuvintele şi nu-l linişteşte pe copil. Părinţii nu simt iubire când sunt furioşi. Invocând iubirea, copilul l-a făcut pe părinte să treacă în defensivă, schimbând abil subiectul de discuţie de la el însuşi la părinte.

Doar părinţii care îşi îngăduie să *nu* simtă iubire când sunt furioşi pot răspunde acuzaţiei copilului fără să treacă în defensivă: «Nu e momentul potrivit să vorbim despre iubire, dar e momentul să vorbim despre ceea ce m-a înfuriat.»

Cu cât părintele e mai furios, cu atât e mai mare nevoia copilului de a fi liniştit cu asigurări. Dar exprimarea iubirii pe un ton furios nu calmează. Nu-l face pe copil să se simtă iubit. Creează doar derută, căci copilul nu aude cuvinte afectuoase, ci furia transmisă de vocea aspră. E mult mai util pentru copii să afle că furia nu-i va face pe părinţi să-i părăsească. Pierderea sentimentelor de iubire e numai temporară: ele vor reapărea de îndată ce furia dispare.

Cum să ne controlăm furia

N-am fost învăţaţi, pe când eram noi înşine copii, să ne tratăm furia ca pe un dat al vieţii. Eram culpabilizaţi că ne apuca furia şi ne simţeam nişte păcătoşi pentru că o exprimam. Eram făcuţi să credem că a fi furios înseamnă a fi copil rău. Furia nu

era o simplă greşeală de comportament; era un delict. Cu proprii noştri copii încercăm să avem răbdare; încercăm să avem, de fapt, atâta răbdare încât mai devreme sau mai târziu trebuie să explodăm. Ne e teamă că furia noastră le-ar putea face rău copiilor, aşa că o ţinem în noi asemenea unui scufundător care îşi ţine respiraţia. Numai că în ambele situaţii capacitatea de a «ţine în tine» este destul de limitată.

Furia, la fel ca răceala obişnuită, e o problemă recurentă. E posibil să nu ne placă, dar n-o putem ignora. E posibil să ştim perfect cum este, dar nu-i putem împiedica apariţia. Furia se manifestă în secvenţe şi situaţii previzibile, şi totuşi pare a fi întotdeauna bruscă şi neaşteptată. Şi, cu toate că e posibil să nu dureze mult, furia pare, pe moment, veşnică.

Când ne pierdem cumpătul, acţionăm de parcă ne-am pierde minţile. Le spunem şi le facem copiilor noştri lucruri cu care am ezita să atacăm un duşman. Ţipăm, insultăm şi agresăm. Când s-a terminat, ne simţim vinovaţi şi hotărâm solemn să nu repetăm niciodată spectacolul. Dar furia loveşte iarăşi, în chip inevitabil, zădărnicindu-ne bunele intenţii. Şi izbucnim încă o dată, agresându-i pe cei a căror bunăstare ne interesează în aşa măsură, încât le-am dedicat viaţa şi averea noastră.

Hotărârea de a nu te mai înfuria este mai mult decât inutilă. Ea reuşeşte doar să pună lemne pe foc.

Furia, asemenea uraganului, este un dat al vieţii în aşteptarea căruia trebuie să ai cunoştinţe şi să fii pregătit. O casă paşnică, la fel ca lumea paşnică pe care sperăm s-o avem, nu depinde de o bruscă schimbare pozitivă a naturii umane. Depinde de anumite *proceduri deliberate ce reduc metodic tensiunea înainte să se producă explozia.*

Părinţii sănătoşi emoţional nu sunt nişte sfinţi. Ei sunt conştienţi de furia care-i încearcă şi o respectă. Îşi folosesc furia ca pe o sursă de informaţii, ca pe o dovadă a grijii lor. *Cuvintele lor sunt congruente cu ceea ce simt.* Nu îşi ascund sentimentele. Următorul episod arată cum a încurajat o mamă cooperarea, manifestându-şi furia fără să-şi insulte ori să-şi umilească fiica.

Jane, 11 ani, a intrat în casă ţipând: «Nu pot să joc baseball, n-am cămaşă!» Mama putea să-i dea fetei o soluţie rezonabilă: «Pune-ţi o bluză». Sau, vrând să se facă utilă, putea s-o ajute pe Jane să-şi caute cămaşa. Dar ea a hotărât să-şi exprime adevăratele sentimente: «Sunt furioasă, sunt turbată! Ţi-am cumpărat şase cămăşi de baseball şi sunt fie rătăcite, fie pierdute. Cămăşile tale ar trebui să stea în dulap. Dacă ar sta acolo, ai şti unde să le găseşti când îţi trebuie.»

Mama lui Jane şi-a exprimat furia fără să-şi insulte fiica, după cum a comentat ulterior: «Nici o clipă n-am adus în discuţie supărări din trecut şi n-am redeschis răni vechi. Nici nu i-am spus că ar fi aşa şi pe dincolo – împrăştiată şi iresponsabilă. *N-am făcut decât* să descriu *ce simt şi ce va trebui făcut în viitor ca să evităm neplăcerile.*»

Cuvintele mamei au ajutat-o pe Jane să vină ea însăşi cu o soluţie. A ieşit valvârtej să caute cămăşile rătăcite acasă la o prietenă şi în vestiarul sălii de sport.

Există loc şi pentru furia părintească în educaţia unui copil. De fapt, a nu te înfuria în anumite momente nu i-ar transmite copilului decât un mesaj de indiferenţă, nu unul de bunătate. Cei cărora le pasă nu-şi pot înăbuşi defel furia. Asta nu înseamnă că un copil poate rezista la orice revărsări de furie şi violenţă; înseamnă doar că el poate înfrunta şi înţelege acea furie care spune: «Toleranţa mea are limite.»

Pentru părinţi, furia e o emoţie costisitoare; ca să-şi merite preţul, n-ar trebui folosită dacă nu aduce profit. Furia nu trebuie folosită dacă intensitatea ei creşte pe măsură ce e exprimată. Tratamentul nu trebuie să fie mai nociv decât boala. *Furia trebuie exprimată în aşa fel încât să aducă un pic de alinare părintelui şi un plus de înţelegere copilului, fără să producă nici unuia dintre ei efecte secundare.* Iată de ce nu trebuie să-i certăm pe copii de faţă cu prietenii lor; asta nu-i face decât să se dea şi mai tare în spectacol, ceea ce pe noi ne face încă mai furioşi. Nu ne interesează să generăm ori să perpetuăm valuri de furie, sfidare, repliere şi răzbunare. Dimpotrivă, vrem să ne

fie înţeles punctul de vedere şi să lăsăm norii de furtună să se risipească.

Trei paşi spre supravieţuire

Ca să ne pregătim în vremuri de pace să înfruntăm vremurile de tensiune, trebuie să recunoaştem următoarele adevăruri:

1. Acceptăm faptul că devenim uneori furioşi când avem de-a face cu copiii.
2. Avem dreptul să fim furioşi fără culpabilitate ori ruşine.
3. Cu o condiţie, suntem îndreptăţiţi să exprimăm ceea ce simţim. Ne putem exprima sentimentele de furie cu condiţia să nu atacăm personalitatea sau caracterul copilului.

Aceste ipoteze trebuie puse în aplicare sub formă de proceduri concrete de a trata furia. Primul pas în controlul sentimentelor turbulente este identificarea lor clară, printr-un nume. Lucrul acesta dă un avertisment celor interesaţi să se corecteze ori să-şi ia precauţii. O facem folosind pronumele referitor la persoana întâi – persoana celui care vorbeşte: «*Mă* simt plictisit» sau «*Mă* simt iritat».

Dacă aceste afirmaţii scurte acompaniate de o mutră lungă nu înseninează atmosfera, trecem la al doilea pas. Ne exprimăm furia cu intensitate din ce în ce mai mare:

Mă simt furios.
Mă simt foarte furios.
Mă simt foarte, foarte furios.
Mă simt turbat.

Uneori simpla afirmare a sentimentelor noastre, fără nici o explicaţie, pune capăt comportamentului rău al copilului. Alteori poate fi nevoie să trecem la pasul al treilea, care înseamnă

să enunţăm motivul furiei noastre, să ne dezvăluim reacţiile interioare şi gesturile pe care *am dori* să le facem:

Când văd toţi ciorapii şi toate cămăşile şi toate tricourile răspândite peste tot pe podea, mă simt furioasă, mă simt turbată. Aş vrea să deschid fereastra şi să arunc toată harababura în mijlocul străzii.

Mă apucă furia când te văd cum îţi loveşti fratele. Sunt atât de zbuciumat pe dinăuntru, că văd roşu în faţa ochilor. Încep să fierb. Nu-ţi pot da niciodată voie să-i faci rău.

Când vă văd pe toţi că fugiţi de la masă ca să vă uitaţi la televizor şi mă lăsaţi cu farfuriile murdare şi cratiţele pline de grăsime, mă simt indignată! Sunt aşa de furioasă încât simt că iau foc pe dinăuntru. Îmi vine să arunc cu toate farfuriile alea în ecranul televizorului!

De câte ori te chem la masă şi tu nu vii, mă apucă furia. Mă apucă o furie groaznică. Îmi spun în sinea mea: am gătit o masă bună şi mi-ar plăcea să fiu apreciată, nu respinsă.

Atitudinea asta le îngăduie părinţilor să-şi dea drumul la furie fără să producă efecte nocive. Dimpotrivă, oferă o lecţie importantă despre manifestarea nepericuloasă a furiei. Copilul învaţă astfel că furia sa nu e catastrofală, că se poate descărca fără să distrugă pe nimeni. Această lecţie presupune ca părinţii să facă mai mult decât să-şi manifeste, pur şi simplu, furia. Presupune ca părinţii să le indice copiilor canale acceptabile de exprimare emoţională şi să le demonstreze că există căi nepericuloase şi respectabile de a-ţi exprima furia.

Soţii şi soţiile apreciază la rândul lor furia neînsoţită de insulte. Un tată povestea: «Când plecam, într-o dimineaţă, la serviciu, nevastă-mea mi-a zis că Harold, băieţelul nostru de nouă ani, a bătut mingea în living şi a spart – pentru a doua oară – geamul pendulei, un obiect vechi şi preţios. M-am înfuriat, am uitat tot ce învăţasem şi am izbucnit: „E clar, n-ai pic de respect pentru lucrurile din casă. Aşteaptă numai până diseară, când mă întorc de la serviciu! O să te pedepsesc aşa de tare, că n-o

să mai ai curajul să te joci cu mingea în living!“ Soţia mea m-a condus până la uşă şi, fără să realizeze că etichetele sunt tot atât de enervante pentru soţi ca pentru copii, mi-a zis: „Doamne, ce prostie ai putut să-i spui lui Harold!“ Îmi iubesc soţia, aşa că mi-am reprimat furia şi am răspuns: „Da, cred că ai dreptate.“ La început eram furios doar pe băiatul meu. După ce nevastă-mea m-a făcut prost, m-am înfuriat şi pe ea. Oricum, mă simţeam vinovat că revenisem la vechiul meu stil de a vorbi. Nu mai era nevoie să-mi amintească şi ea. M-ar fi ajutat de o mie de ori mai mult dacă mi-ar fi zis: „E chiar enervant să aibă pendula geamul spart pentru a doua oară. Mă întreb cum am putea să-l ajutăm pe Harold să evite asemenea accidente pe viitor.“»

Tatăl Melissei a avut mai mult noroc. Soţia lui ştia cum să-l influenţeze fără să-l înfurie. Melissa, şapte ani, şi părinţii ei mergeau undeva într-o seară – şi în maşină a avut loc conversaţia următoare:

MELISSA: Ce înseamnă pizza?

TATĂL: Pizza? E cuvântul italienesc pentru plăcintă.

MELISSA: Ce înseamnă drogherie?

TATĂL: Cam acelaşi lucru ca farmacie.

MELISSA: Ce înseamnă bancă?

TATĂL (*îl apucă furia*): Asta ştii. E un loc unde îşi păstrează oamenii banii.

MELISSA: Cum devine ziua noapte?

TATĂL (*foarte furios*): Da' multe întrebări ai! Când apune soarele, nu mai este lumină.

MELISSA: De ce se mişcă luna odată cu maşina?

MAMA: Ce întrebare interesantă! Ştiai că întrebarea asta i-a frământat timp de sute de ani pe oamenii de ştiinţă şi de aceea au început să studieze mişcarea lunii?

MELISSA (*entuziasmată*): Gata, o să fiu şi eu om de ştiinţă! O să merg la bibliotecă şi o să găsesc o carte care o să-mi spună totul despre lună.

Întrebările au încetat. Mama înţelesese că a răspunde la infinit întrebărilor unui copil doar îl încurajează să pună şi mai multe întrebări. Dar a rezistat tentaţiei de a-i dezvălui soţului ei acest lucru. În schimb, a *demonstrat* că, nerăspunzându-i direct fiicei ei, a ajutat-o să găsească o soluţie proprie de a-şi satisface curiozitatea.

Mama lui Chris, care încercase să-l convingă pe soţul ei să nu mai facă armată cu copiii, a participat la întâmplarea următoare. Într-o seară, savura împreună cu soţul ei un pahar de vin în bucătăria casei lor de pe plajă. Deodată, bărbatul a observat, aruncate pe masă, o geantă de plajă, un costum ud de baie şi o minge. Reacţia lui obişnuită ar fi fost să se înfurie şi să se răstească la copii precum sergentul la trupeţi: «De câte ori să vă spun că trebuie să vă puneţi lucrurile la loc? Sunteţi atât de lipsiţi de respect! Ce suntem noi, servitori, ca să strângem mereu după voi?!»

Însă de data asta a descris calm privelişte a: «Văd o geantă de plajă, un costum de baie ud şi o minge de plastic pe masa din bucătărie.» Chris, în vârstă de opt ani, a sărit din fotoliul pe care stătea în living şi a exclamat: «A, trebuie să fie ale mele», după care şi-a adunat lucrurile din bucătărie.

După plecarea lui Chris, tatăl i-a zis mamei, cu faţa strălucind de bucurie: «Mi-am adus aminte – şi merge!»

«În loc să spun: ţi-am zis eu că merge, a povestit mama lui Chris, mi-am ridicat paharul în cinstea cuvintelor care-i invită pe copii să coopereze.»

Cum să-i răspundem unui copil furios: metoda este mesajul

Când se enervează, copiii nu sunt permeabili la argumente raţionale. Când devin furioşi, ei nu reacţionează decât la alinarea emoţională.

Doi copii se joacă în camera de la subsol. Deodată se aude un zgomot asurzitor, urmat de ţipete şi acuzaţii. Roşu de furie, Billy, şase ani, urcă scările în fugă şi izbucneşte: «Betsy mi-a dărâmat cetatea!» Mama lui îi răspunde, plină de înţelegere: «O-o-o, ce supărat trebuie să fii!» «Sigur că sunt.» Billy face stânga-mprejur şi merge înapoi la joacă.

A fost pentru prima oară când mama lui Billy a izbutit să nu se bage în conflictele zilnice ale copiilor. Nepunând întrebarea fatală: «Cine a început cearta?», a evitat recitalul obişnuit de plângeri şi de resentimente ale băiatului. *Oglindindu-i starea lăuntrică*, a evitat să intre în rolul dezagreabil de judecător, procuror şi legiuitor faţă de copiii ei.

În episodul de mai jos, comentariul empatic al unei mame a transformat războiul în pace. David, în vârstă de nouă ani, nu voia să meargă la dentist. Era furios şi o enerva pe Tina, sora lui mai mare, care i-a zis: «Of, David, poartă-te ca un băiat mare!» David a devenit încă mai furios şi mai afurisit.

Mama i-a zis Tinei: «David e supărat astăzi. E îngrijorat de mersul la dentist. În clipa asta are nevoie de tot respectul nostru.» Ca prin magie, David s-a calmat. A mers la dentist fără să se mai plângă. *Răspunzând sentimentelor zbuciumate ale lui David*, şi nu comportamentului său enervant, mama i-a dat posibilitatea să se relaxeze şi să nu mai fie atât de nesuferit.

Episodul următor ilustrează două moduri opuse de a-i ajuta pe copiii mici să-şi risipească furia şi să accepte frustrarea. Unul amplifică furia; celălalt o atenuează.

Tom şi prietenul lui Jim, amândoi în vârstă de trei ani, cântau la nişte xilofoane de jucărie. Când i s-a înţepenit ciocănelul, pe Jim l-a apucat furia şi a început să plângă. Mama lui l-a dojenit: «N-are rost să plângi. N-o să-ţi repar xilofonul decât când încetezi cu urletele.» Jim a continuat să plângă, iar maică-sa i-a luat jucăria. Criza de nervi care l-a cuprins pe băieţel n-a fost deloc o privelişte plăcută.

Dimpotrivă, când s-a înţepenit ciocănelul lui Tom şi copilul a început să plângă, mama lui i-a zis: «Plângi fiindcă s-a înţepenit ciocănelul. Trebuie să-l reparăm.» Plânsul a încetat.

Acum, ori de câte ori i se înţepeneşte ciocănelul, Tom nu mai plânge, ci îi aduce mamei xilofonul ca să i-l repare.

Mama lui Jim l-a certat, l-a ameninţat, l-a învinovăţit şi l-a pedepsit pe băiat, în vreme ce mama lui Tom *a definit problema şi a sugerat o soluţie.*

Miriam, 12 ani, a venit de la teatru enervată şi furioasă:

MAMA: Arăţi ca un om supărat.

MIRIAM: Sunt furioasă! Am stat atât de departe că n-am putut vedea nimic din piesă.

MAMA: Nu mă mir că eşti supărată. Nu e deloc distractiv să stai atât de în spate.

MIRIAM: Sigur că nu e distractiv. Pe deasupra, aveam în faţă un tip înalt.

MAMA: Asta e şi mai şi! După ce că stăteai în fund, mai stăteai şi în spatele cuiva înalt. Mare ghinion!

MIRIAM: Sigur că a fost un ghinion!

Ingredientul util din răspunsul mamei lui Miriam a fost acceptarea proastei dispoziţii a fetei fără critici ori sfaturi. Nu i-a pus întrebări inutile, de genul «De ce nu te-ai dus mai devreme, ca să apuci un loc mai bun?» sau «Nu-l puteai ruga pe tipul cel înalt să schimbe locul cu tine?» S-a rezumat să o ajute pe fată să-şi diminueze furia.

Un răspuns empatic, care îi oglindeşte copilului dispoziţia zbuciumată, exprimând simpatia şi înţelegerea părintelui, reuşeşte să schimbe sentimentele de furie ale copilului.

Cuvântul scris poate fi un instrument puternic de refacere a sentimentelor lezate în urma izbucnirilor de furie. Atât copiii, cât şi părinţii trebuie încurajaţi să-şi exprime sentimentele în scris – într-un e-mail sau pe hârtie.

Într-o seară, Trudy, 13 ani, a început să-şi insulte mama, acuzând-o că a fost în camera ei, i-a descuiat sertarul biroului

şi i-a citit jurnalul. Când şi-a dat seama că a bănuit-o fără temei, Trudy şi-a cerut scuze în scris:

> *Dragă Mami, am comis cea mai rea faptă pe care o poate comite o fiinţă morală. Am făcut-o pe mama mea nefericită şi am supărat-o groaznic cu acuzaţiile mele. Mi-e ruşine şi mă simt umilită. De obicei am o părere bună despre mine, dar acum mă urăsc. Te iubesc, Trudy.*

Mama lui Trudy a fost tulburată când şi-a dat seama că incidentul i-a distrus fiicei sale imaginea pozitivă despre ea însăşi. A compus cu grijă o scrisoare menită să-i redea lui Trudy iubirea de sine:

> *Scumpa mea Trudy, îţi mulţumesc că mi-ai împărtăşit sentimentele tale zbuciumate şi nefericite. Ceea ce s-a întâmplat acum două seri a fost dificil pentru amândouă, dar nu tragic. Aş vrea să ştii că sentimentele mele despre tine şi pentru tine nu s-au schimbat deloc. Cred că eşti aceeaşi persoană demnă de a fi iubită, care poate deveni uneori tare supărată şi furioasă. Sper să găseşti în sufletul tău puterea de a te ierta, de a reveni la părerea bună despre tine însăţi. Cu mult drag, Mama.*

Mama a reuşit să-şi liniştească fiica, asigurând-o că *a fi cuprins de furie nu e ceva care trebuie să-ţi schimbe sentimentele de iubire faţă de tine însuţi ori faţă de alţii.*

Adesea, după ce se înfurie pe părinţi fiindcă nu le ascultă argumentele, copiii îşi pledează cauza în scris.

Un tată a relatat următorul incident: În casa lor, copiii au bonuri cu care pot «cumpăra» timp de amânare a orei de culcare seara. Peter, zece ani, a vrut într-o seară să cumpere timp cu un bon pe care-l rătăcise. Tatăl a refuzat să onoreze un bon inexistent. Frustrat, Peter a devenit furios şi a început să urle pe când ieşea din cameră: «Dar tu mi l-ai dat!» Când tatăl s-a dus în dormitor să se culce, a găsit această scrisoare:

Dragă Tati, dacă mă trimiți la culcare nu ești drept pentru că 1. amândoi știm că mi-ai dat bonul, 2. știi cum e la mine pe birou și că rătăcesc lucruri, 3. știi cât îmi doream să folosesc bonul. Nu vreau să te pisez dacă îți scriu toate astea, vreau doar să-mi spun părerea. Peter

Citind scrisoarea, tatăl a priceput că Peter îi sugera o cale de a risipi sentimentele ostile apărute între ei. Îi dădea totodată posibilitatea să testeze un important principiu de educație a copiilor: *amplifică prețuirea de sine a copilului ori de câte ori ai ocazia.* Așa că a scris biletul de mai jos:

Dragul meu băiat, ce logică limpede ai! Ce argumente convingătoare! Citind ce ai scris, mi-a venit greu să cred că autorul avea doar zece ani. Alăturat vei găsi o copie a bonului pierdut. Cu drag, Tata.

Rezumat

Cuvintele au fie puterea de a construi și a transmite energie, fie puterea de a înfricoșa și a distruge. Când observăm și apreciem eforturile copilului, îl ajutăm să crească într-o atmosferă de speranță și încredere. Dimpotrivă, când evaluăm copilul, îi activăm anxietatea și rezistența. Pare, poate, evident că etichetările negative («leneș», «prost», «rău») sunt nocive pentru un copil; surprinzător e faptul că și etichetările pozitive («bun», «perfect», «grozav») pot schilodi.

E important să avem față de copil o atitudine pozitivă și de încurajare. Îi recunoaștem efortul și ne exprimăm aprecierea («Ai muncit foarte serios pentru asta», «Mulțumesc pentru ajutor»), dar nu etichetăm sau evaluăm copilul.

Când apar probleme, căutăm soluții în loc să învinuim ori să criticăm. Până și furia de neevitat se poate exprima fără etichetări sau învinuiri. În spatele tuturor acestor aptitudini de comunicare afectuoasă există un respect profund pentru copil.

Capitolul 3

Tipare autodistructive: nu există o cale corectă de a face un lucru greșit

Anumite moduri de a ne raporta la copii sunt aproape întotdeauna autodistructive: nu numai că nu reușim să ne atingem țelurile pe termen lung cu ele, dar sunt adesea sursa dezastrului dintr-un cămin. Printre tiparele autodistructive se numără amenințările, mituirea, promisiunile, sarcasmul, atacul verbal, predicile despre minciună și hoție, precum și predarea nepoliticoasă a normelor de politețe.

Amenințările: o invitație la proastă purtare

Amenințările sunt, pentru copii, invitații de a repeta o faptă nepermisă. Când îi spunem unui copil: «Dacă o să mai faci asta o dată...», el nu aude cuvintele «dacă o să». Aude numai «mai faci asta o dată». Câteodată le interpretează cam așa: mami se așteaptă de la mine să mai fac asta o dată, altfel va fi dezamăgită. Asemenea avertismente – oricât de juste li se par adulților – sunt mai rău decât inutile. Ele asigură repetarea unei fapte dezagreabile. *Un avertisment reprezintă o provocare pentru autonomia copilului.* Dacă acesta are un dram de autorespect, trebuie să greșească din nou, ca să-și demonstreze sieși și să le arate celorlalți că nu-i e frică să răspundă la o sfidare.

Oliver, cinci ani, continua să arunce cu mingea în geamul livingului, în ciuda numeroaselor avertismente. Până la urmă, tatăl lui i-a spus: «Dacă mingea aia izbește încă o dată

geamul, te bat măr. Promit.» Peste un minut, zgomotul de sticlă făcută zob l-a anunțat pe tatăl lui Oliver că avertismentul lui avusese efect: mingea izbise geamul pentru ultima oară. Scena cu care s-a încheiat această secvență compusă din amenințări, promisiuni și rea purtare e lesne de imaginat. Din contra, următorul incident ilustrează un tratament eficace al relei purtări, fără a se recurge la amenințări.

Peter, șapte ani, a început să tragă cu pușca de jucărie în fratele lui cel mic. Maică-sa i-a zis: «Nu trage în bebeluș. Trage la țintă.» Peter a tras iar în bebeluș. Mama i-a luat pușca. Lui Peter i-a spus: «În oameni nu se trage cu pușca.»

Mama lui Peter a făcut ceea ce a crezut ea de cuviință ca să protejeze bebelușul și în același timp să-și impună propriile standarde de comportament acceptabil. Fiul ei a învățat care sunt consecințele actelor lui fără să i se aducă vreo ofensă. Alternativa era evidentă: fie să tragă la țintă, fie să piardă privilegiul de a poseda o armă. În acest incident, mama a evitat capcanele obișnuite. Nu s-a angajat pe calea sortită eșecului: «Gata, Peter! N-ai altceva mai bun de făcut decât să tragi în fratele tău? Nu găsești o țintă mai potrivită? Dacă o să mai tragi o dată, auzi tu? doar o dată, nu mai vezi pușca aia în viața ta!» Presupunând că nu e vorba de un copil ultrasfios, răspunsul lui la o asemenea admonestare va fi repetarea faptei interzise. Scena care va urma atunci nu trebuie descrisă – orice părinte și-o poate închipui cu ușurință.

Mituirea: eroarea lui «dacă – atunci»

La fel de autodistructivă e o altă abordare: să-i spui în mod explicit unui copil că *dacă* va face (sau nu va face) un lucru, *atunci* va primi o recompensă:

Dacă *te porți bine cu frățiorul tău,* atunci *o să te duc la film.*

Dacă *n-ai să mai faci pipi în pat,* atunci *o să-ți cumpăr o bicicletă de Crăciun.*

Dacă *înveți poezia,* atunci *o să te iau la pescuit.*

Tiparul «dacă – atunci» poate constitui uneori un imbold pentru copil către un țel imediat. Însă rareori îi inspiră – dacă îi inspiră – eforturi susținute. Înseși cuvintele noastre îi spun că ne îndoim de capacitatea lui de a se schimba în bine. «Dacă înveți poezia» înseamnă «Nu suntem siguri că poți». «Dacă n-ai să mai faci pipi în pat» înseamnă «Credem că te poți controla, dar n-o faci».

În plus, recompensele folosite pentru a mitui sunt discutabile din punct de vedere moral. Unii copii se poartă în mod voit rău ca să-și oblige părinții să-i plătească pentru a se purta bine. O asemenea logică duce curând la tocmeală și șantaj, urmate de pretenții din ce în ce mai mari la premii și beneficii secundare în schimbul purtării «bune». Unii părinți sunt condiționați de către copii în așa măsură, încât nu îndrăznesc să vină acasă de la cumpărături fără un cadou. Și sunt întâmpinați de copii nu cu «Salut!», ci cu un «Ce mi-ai adus?»...

Recompensele sunt foarte folositoare și mai plăcute când vin pe neanunțate, când sunt o surpriză, când reprezintă o recunoaștere și o formă de apreciere.

Promisiunile: de ce așteptările nerealiste îi fac pe toți să sufere

Promisiunile n-ar trebui nici făcute, nici cerute copiilor. De ce e necesar un asemenea tabu? Pentru că relațiile cu copiii noștri ar trebui să se întemeieze pe încredere. *Dacă părinții au nevoie să facă promisiuni pentru a atrage atenția că nu glumesc când spun ceea ce spun, atunci ei admit, nici mai mult, nici mai puțin, că neînsoțit de o promisiune cuvântul lor nu e demn de încredere.* Promisiunile îi fac pe copii să aibă așteptări

nerealiste. Când unui copil i se promite că va merge la grădina zoologică, el consideră asta o garanţie că în ziua aceea nu va ploua, că maşina se va afla în garaj şi că el însuşi nu va fi bolnav. Însă cum viaţa nu e lipsită totuşi de ghinioane, copiii ajung să se simtă trădaţi şi devin convinşi că părinţii nu pot fi crezuţi. «Dar ai promis!» e un strigăt universal de indignare dureros de familiar acelor părinţi care îşi doresc cu întârziere să nu fi făcut promisiunea.

Nu trebuie să cerem ori să stoarcem de la copii promisiuni de bună purtare în viitor ori încetarea comportamentelor rele din trecut. Când un copil face o promisiune care nu-i aparţine, el oferă un cec de la o bancă unde nu are cont. N-ar trebui să încurajăm astfel de fraude.

Sarcasmul: o barieră de netrecut în calea învăţării

Un părinte cu talent pentru sarcasm înseamnă un risc serios de sănătate mentală. Magician al cuvintelor, acest părinte înalţă o barieră de netrecut în calea comunicării eficiente:

De câte ori să spun acelaşi lucru? Eşti surd? Atunci de ce nu asculţi?

Doamne, ce mitocan eşti! Ai crescut în junglă? Acolo ţi-e locul, să ştii.

Ce se întâmplă de fapt cu tine? Eşti nebun sau eşti doar prost? Ştiu eu unde o să sfârşeşti...

Un astfel de părinte s-ar putea să nici nu-şi dea seama că remarcile lui sunt atacuri care suscită contraatacuri, că asemenea comentarii blochează comunicarea, inducându-le copiilor fantezii de răzbunare. *Sarcasmul usturător şi clişeele tăioase nu-şi au locul în creşterea copiilor.* Cel mai bine este să evităm declaraţiile de genul: «Ce te face să crezi că ştii tot? N-ai

pic de creier în capul ăla. Şi ce deştept te crezi!» În glumă sau fără glumă, nu trebuie să ştirbim statutul copilului în propriii lui ochi şi în ochii copiilor din jur.

Autoritatea presupune concizie: când mai puţin înseamnă mai mult

Nu e un compliment să ţi se spună «Vorbeşti ca un părinte» – părinţii având reputaţia că se repetă şi fac afirmaţii superevidente. Când se întâmplă aşa, copiii nu mai ascultă şi scot un strigăt mut: «Gata, ajunge!»

Orice părinte trebuie să înveţe metodele *economice* de a reacţiona faţă de copii, astfel ca neînţelegerile mărunte să nu devină nişte enorme catastrofe. Următorul episod ilustrează victoria comentariului scurt în faţa explicaţiei lungi.

În timp ce mama lui Al îşi lua rămas-bun de la musafiri pe aleea din faţa casei, băiatul ei de opt ani vine în fugă şi începe să i se plângă de fratele lui mai mare: «Întotdeauna când vine la mine un prieten, Ted face ce face şi îşi bate joc de noi. Niciodată nu ne lasă în pace. Trebuie să nu-l mai laşi să facă aşa!»

Mai demult, mama lui Al ar fi urlat la Ted: «De câte ori trebuie să-ţi spun să-l laşi pe fratele tău în pace? Îţi dau cuvântul meu că dacă nu te potoleşti ai să stai consemnat o lună în casă!»

De data asta, s-a uitat la Ted şi a zis: «Ted, hotărăşte: fie încasezi predica obişnuită, fie rezolvi plângerea singur.» Ted a râs şi a replicat: «Bine, mami, mă duc la ale mele.»

Următorul dialog demonstrează cum a împiedicat o replică simpatică şi concisă declanşarea unei certe zadarnice.

RUTH (*opt ani*): Mami, ştiai că gimnaziul e o şcoală a iubirii?

MAMA: Cum?

RUTH: Da, băieţii şi fetele de-acolo fac bairamuri tot timpul.

MAMA: Şi tu abia aştepţi să intri la gimnaziu?

RUTH: Da, da!

Mai demult, spune mama, i-ar fi ţinut o predică lui Ruth despre ce înseamnă să-ţi pierzi timpul; despre faptul că şcoala e pentru învăţat, nu pentru poveşti de amor; despre ea, care-i prea mică, în orice caz, ca să-i stea mintea la asemenea lucruri. Ar fi urmat o lungă ceartă, într-o atmosferă de proastă dispoziţie. În loc de toate astea, a încuviinţat dorinţa fiicei ei.

Adesea, un strop de umor face cât o tonă de cuvinte. Ron, 12 ani, observă cum mama lui scoate din sacoşă fructele pe care avea să le lase, ca întotdeauna, pe masa din bucătărie. Cu un zâmbet poznaş, îi spune: «Fă şi tu o dată lucrurile cum trebuie şi pune fructele în frigider.»

«Am făcut o dată lucrurile cum trebuie – te-am adus pe tine pe lume, a răspuns ea. Acum ajută-mă să pun fructele în frigider.» Ron a început să chicotească şi a trecut la treabă.

Ce uşor ar fi fost ca mama lui Ron să pornească un război al vorbelor: «Ce înseamnă asta, „fă şi tu lucrurile cum trebuie"? Cine te crezi de-i vorbeşti maică-tii în felul ăsta?!» Dar nu, ea şi-a exprimat autoritatea cu *umor şi concizie*.

Un tată povestea cât de încântat a fost să-şi vadă copilul recurgând la *umor* pentru a atenua frustrarea şi furia. Cu o zi înainte de Crăciun, încerca împreună cu fiica lui de opt ani, Megan, să asambleze un brad artificial. Nu era uşor să fixezi toate crengile la locul lor şi tatăl lui Megan a început să se enerveze. Într-un târziu, bradul a fost gata. Dar în clipa când a încercat să agaţe o stea pe una din crengi, totul s-a prăbuşit. Tatăl, furios, a urlat: «Ţi-arăt eu ţie!» Megan a venit în fugă, l-a îmbrăţişat şi a spus: «Tati, pun pariu că acum ai vrea să fii evreu!»

Autoritatea presupune concizie şi tăcere la momentul potrivit. Incidentul următor ilustrează forţa autorităţii tăcute. Scott, şapte ani, s-a lovit la picior, ceea ce nu l-a împiedicat să meargă în seara respectivă la o petrecere a micilor cercetaşi. A doua zi dimineaţă, a spus: «Nu pot să merg la şcoală. Mă doare piciorul.» Mama lui a fost tentată să-i răspundă: «Dacă poţi să mergi la o petrecere, poţi să mergi şi la şcoală.» Dar n-a zis nimic. S-a lăsat o tăcere grea. Câteva minute mai târ-

ziu, Scott a întrebat: «Crezi că ar trebui să merg?» Maică-sa i-a replicat: «Te gândeşti dacă să mergi sau nu.» Scott a zis «Da» – şi a zbughit-o să se îmbrace.

Tăcerea mamei l-a ajutat să hotărască singur. El, nu altcineva, a ajuns la concluzia că un picior suficient de sănătos ca să meargă la o petrecere este suficient de sănătos ca să-l ducă la şcoală. Dacă mama i-ar fi spus asta, băiatul ar fi ripostat şi toată lumea ieşea din incident supărată.

Amintindu-şi că *mai puţin înseamnă mai mult* în ce priveşte copiii, o mamă şi-a împiedicat fiica să-şi contamineze familia cu proasta ei dispoziţie.

Diane, 12 ani, este vegetariană. Într-o seară, imediat ce s-a aşezat la masă, a început să se plângă: «Mor de foame! Unde-i mâncarea?»

MAMA: Hm, chiar că ţi-e foame.

DIANE: A, vinete... nu prea am chef.

MAMA: Eşti dezamăgită.

DIANE: N-au destulă brânză deasupra.

MAMA: Ţi-ar plăcea mai multă brânză peste vinete.

DIANE: De fapt sunt bune. Însă de obicei le faci şi mai bune.

În loc să se plângă la rândul ei – «Ştii foarte bine că trebuie să-ţi gătesc lucruri speciale, ai putea măcar să preţuieşti ce fac» –, mama, oglindind sentimentele Dianei, a evitat cearta.

Politica privind minciunile: cum să nu le încurajaţi

Părinţii se înfurie când copiii mint, mai ales dacă minciuna e cusută cu aţă albă, iar mincinosul este nătâng. E enervant să auzi un copil care insistă că nu s-a atins de vopsea ori n-a mâncat ciocolată, când dovada e răspândită pe toată cămaşa sau pe tot obrazul lui.

Minciuni induse. Părinţii n-ar trebui să pună întrebări susceptibile să conducă la minciuni defensive. Copiilor le displace să fie interogaţi de părinţi, mai ales când bănuiesc că răspunsurile sunt deja ştiute. Urăsc întrebările-capcană, cele care-i obligă să aleagă între o minciună stângace şi o mărturisire jenantă.

Quentin, şapte ani, a stricat camionul cel nou primit în dar de la tatăl lui. I s-a făcut frică şi a ascuns bucăţile dezmembrate în subsolul casei. Când tatăl său a descoperit rămăşiţele camionului, i-a pus pe dată o rafală de întrebări care au declanşat explozia:

TATĂL: Unde-i camionul cel nou?

QUENTIN: Pe-aici pe undeva.

TATĂL: Nu te-am văzut jucându-te cu el.

QUENTIN: Păi nu ştiu unde este.

TATĂL: Caută-l. Vreau să-l văd!

QUENTIN: Poate că l-a furat cineva.

TATĂL: Eşti un mare mincinos! Tu l-ai stricat! Să nu crezi că poţi scăpa cu una, cu două. Dacă urăsc ceva pe lume, urăsc mincinoşii!

Iată o bătălie inutilă. În loc să se joace pe furiş de-a hoţii şi vardiştii şi să-şi numească fiul mincinos, tatăl l-ar fi ajutat mai mult spunându-i: «Văd că noul tău camion s-a stricat. N-a rezistat mult. Păcat. Ţi-a plăcut mult să te joci cu el.»

Copilul putea învăţa astfel câteva lucruri de preţ: Tata e înţelegător. Pot să-i spun necazurile mele. Trebuie să am mai multă grijă de darurile lui. Trebuie să fiu mai atent.

Prin urmare, nu-i o idee bună să punem întrebări cărora le ştim deja răspunsul. De exemplu: «Ai făcut curat la tine în cameră cum ţi-am cerut?» – în timp ce contemplăm o cameră în care e murdar. Sau: «Ai mers azi la şcoală?», după ce ai fost informat că fiica ta a lipsit. E preferabilă o afirmaţie: «Văd că în camera ta încă nu s-a făcut curat.» Sau: «Mi s-a spus că azi ai chiulit de la şcoală.»

De ce mint copiii? *Uneori mint pentru că nu li se îngăduie să spună adevărul.*

Willie, în vârstă de patru ani, năvăleşte furios în living şi i se plânge mamei: «O urăsc pe bunica!» Mama, îngrozită, răspunde: «Nu, n-o urăşti. O iubeşti pe bunica! La noi în casă nu se urăşte. Şi în afară de asta, bunica îţi dă cadouri şi te duce la plimbare. Cum poţi să spui ceva aşa de groaznic?»

Dar Willie insistă: «Nu, o urăsc, o urăsc! Nu vreau s-o mai văd niciodată!» Mama, supărată acum de-a binelea, se hotărăşte să recurgă la o metodă de educaţie mai drastică. Îl plesneşte pe Willie.

Willie, nemaivrând să fie pedepsit, schimbă placa: «Chiar o iubesc pe bunica, mami», spune el. Şi cum răspunde mami? Îl îmbrăţişează şi-l pupă pe Willie, lăudându-l pentru cuminţenia lui.

Ce învaţă micul Willie din acest schimb de replici? Că e periculos să spui adevărul, să-i împărtăşeşti mamei adevăratele tale sentimente. Când spui adevărul, primeşti o pedeapsă; când minţi, primeşti dragoste. Adevărul doare. Fereşte-te de el. Mami îi iubeşte pe micii mincinoşi. Lui mami îi place să audă doar adevăruri plăcute. Spune-i doar ce vrea să audă, nu ce simţi în realitate.

Ce-ar fi putut răspunde mama lui Willie dacă voia să-şi înveţe fiul să spună adevărul?

I-ar fi *confirmat* supărarea: «Aha, n-o mai iubeşti pe bunica. Vrei să-mi spui ce-a făcut bunica de te-ai înfuriat aşa tare?» La care el, poate, ar fi răspuns: «I-a adus un cadou bebeluşului, nu mie.»

Dacă vrem să-i învăţăm pe copii onestitatea, trebuie să fim gata să ascultăm şi adevăruri amare, nu numai adevăruri plăcute. Dacă vrem să devină oneşti, nu trebuie să-i încurajăm să mintă despre sentimentele lor, fie ele pozitive, negative sau ambivalente. Tocmai din reacţiile noastre la sentimentele pe care le exprimă învaţă copiii dacă onestitatea este sau nu cea mai bună politică.

Minciuni care spun adevăruri. Când sunt pedepsiţi pentru că au spus adevărul, copiii mint ca să se apere. Şi mai mint ca să-şi ofere în închipuire ceea ce le lipseşte în realitate. Minciunile spun adevăruri despre temeri şi speranţe. Ele dezvăluie ceea ce i-ar plăcea cuiva să fie ori să facă. Urechii avizate, minciunile îi dezvăluie ceea ce au intenţia să ascundă. *Reacţia matură la o minciună ar trebui să reflecte înţelegerea sensului ei*, şi nu să-i nege conţinutul ori să-i condamne autorul. *Informaţia furnizată de o minciună poate fi utilizată pentru a-l ajuta pe copil să facă deosebirea între realitate şi dorinţă.*

Când Jasmine, trei ani, a informat-o pe bunica ei că a primit de Crăciun un elefant viu, bunica i-a oglindit dorinţa, în loc să încerce să-i dovedească nepoatei că e o minciună. A spus: «Doreşti să-l fi primit. Doreşti să ai un elefant! Doreşti să ai grădina ta zoologică! Doreşti să ai o junglă plină de animale!»

Robert, şi el în vârstă de trei ani, i-a spus tatălui său că a văzut un om înalt cât un zgârie-nori. În loc să-i răspundă: «Ce aiureală! Nimeni nu e aşa de înalt. Nu mai spune minciuni», tatăl s-a folosit de ocazie ca să-şi înveţe fiul nişte cuvinte noi, însă *confirmându-i, nu tăgăduindu-i percepţia*: «A, trebuie să fi văzut pe cineva foarte mare, un tip gigantic, un tip enorm, un uriaş!»

În timp ce se juca în nisip, construind un drum, Craig, patru ani, s-a uitat brusc în sus şi a ţipat: «Drumul meu e stricat de furtună! Ce trebuie să fac?»

«Ce furtună?» a întrebat mama lui Craig pe un ton plictisit. «Nu-i nici o furtună. Termină cu trăsnaia asta!»

Furtuna pe care mama a ignorat-o când fusese vorba de joaca în nisip s-a dezlănţuit în viaţa cea adevărată. Craig a făcut o criză de nervi cât un uragan. Furtuna aceasta putea fi ocolită dacă mama ar fi recunoscut şi acceptat percepţia copilului, pătrunzând în lumea lui imaginară şi întrebând: «Vine furtuna şi-ţi face harcea-parcea drumul pe care te-ai străduit atâta să-l construieşti? Vai de mine...» După care, privind spre cer, ar fi putut adăuga: «Hei, te rog, opreşte furtuna aia! Distrugi drumul construit de fiul meu!»

Lipsa de onestitate: un strop de prevenire face cât o tonă de investigaţii

Politica noastră în privinţa minciunii e clară: pe de-o parte, nu trebuie să facem pe procurorii ori să cerem mărturisiri, ori să facem dintr-o gogoaşă un delict naţional. Pe de altă parte, nu trebuie să ne ferim să spunem lucrurilor pe nume. Când descoperim că data de înapoiere a cărţii împrumutate de copil de la bibliotecă a trecut, nu trebuie să întrebăm: «Ai returnat cartea la bibliotecă? Eşti sigur? Cum se face atunci că e pe biroul tău?» Trebuie să *afirmăm*: «Văd că ai întârziat să returnezi cartea la bibliotecă.»

Când şcoala ne informează că a picat testul la matematică, nu trebuie să-l întrebăm pe copil: «Ai trecut testul la mate?... Eşti sigur?... Să ştii că de data asta degeaba minţi! Am vorbit cu profesorul şi ne-a spus că ai făcut-o de oaie.» Nu, îi spunem copilului direct: «Proful de matematică ne-a zis că n-ai trecut testul. Suntem îngrijoraţi şi vrem să ştim cum te putem ajuta.»

Pe scurt, nu-l facem pe copil să mintă defensiv, nici nu-i regizăm, cu bună ştiinţă, prilejuri să mintă. Când copilul minte, reacţia noastră nu trebuie să fie isterică şi moralizatoare, ci factuală şi realistă. *Vrem să înveţe că nu are nevoie să ne mintă.*

Părinţii pot să-şi împiedice copiii să mintă şi altfel: evitând întrebarea *de ce?* Odată ca niciodată, *de ce* ţinea de vocabularul investigaţiei. Sensul acesta a dispărut de mult. *A fost corupt prin folosirea greşită a lui* de ce *ca semn distinctiv al criticii.* Pentru copii *de ce* înseamnă dezaprobarea părintelui, dezamăgire şi supărare. Stârneşte ecourile vinovăţiei din trecut. Chiar şi un simplu «De ce ai făcut asta?» poate sugera: «Pentru numele lui Dumnezeu, de ce ai făcut o asemenea prostie?»

Un părinte înţelept evită întrebări nocive de genul:

De ce eşti aşa de egoist?

De ce uiţi tot ce îţi spun?

De ce nu poţi fi niciodată gata la timp?

De ce ești așa de dezorganizat?
De ce nu poți să-ți ții gura?

În loc să punem întrebări retorice la care nu se poate răspunde, să facem afirmații care demonstrează compasiunea:

John s-ar bucura dacă i-ai da și lui.
De unele lucruri e greu să-ți amintești.
Îmi fac griji când întârzii.
Ce poți face ca să-ți organizezi treburile?
Ai o grămadă de idei.

Furtul: a învăța ce înseamnă proprietatea cere timp și răbdare

Nu e ceva neobișnuit pentru copiii mici să vină acasă cu lucruri care nu le aparțin. Când am descoperit «furtul», este important să evităm predicile și scenele. Copilul mic poate fi călăuzit cu demnitate pe calea corectitudinii. I se spune calm și ferm: «Jucăria nu e a ta. Trebuie să fie dată înapoi.» Sau: «Știu că ai vrea să poți păstra pușca, dar Jimmy vrea s-o primească înapoi.»

Când un copil «fură» o bomboană și și-o pune în buzunar, cel mai bine este să i te adresezi neemoțional: «Ai vrea să poți păstra bomboana pe care ai băgat-o în buzunarul stâng, însă trebuie pusă la loc pe raft.» Dacă neagă că ar avea vreo bomboană, repetăm: «Vreau să pui bomboana de ciocolată înapoi pe raft.» Dacă refuză, i-o scoatem din buzunar, spunând: «Este a magazinului. Aici e locul ei.»

Întrebarea greșită și afirmația corectă. Când ești *sigur(ă)* că ți-a furat bani din portofel, cel mai bine este să nu-l întrebi, ci să-i spui copilului ce a făcut: «Mi-ai luat atâția bani din portofel. Vreau să mi-i dai înapoi.» Când au fost returnați, i se spune copilului: «Dacă ai nevoie de bani, cere-mi și vom discuta despre asta.» Atunci când copilul neagă fapta, nu ne certăm cu el și nu-l rugăm să mărturisească; îi spunem: «Știi că eu știu. Banii trebuie dați înapoi.» Dacă au fost deja cheltuiți, discuția trebuie să se concentreze asupra modalităților de rambursare – sub formă de treburi prestate în casă ori prin reducerea sumei date ca bani de buzunar.

E important să nu-l facem pe copil hoț și mincinos ori să-i profețim o soartă nefericită. Nu ajută la nimic să-l întrebăm pe copil: «De ce ai făcut asta?» Copilul nu știe, poate, motivul și, fiind presat să spună *de ce*, va eșua doar în altă minciună. E mult mai util să-i indicăm că ceea ce vrem este să discutăm despre nevoile lui bănești: «Sunt dezamăgit(ă) că nu mi-ai spus că ai nevoie de atâția bani.» Sau: «Când ai nevoie de bani, vino la mine și spune-mi. Găsim noi o soluție.»

Atunci când copilul a mâncat prăjiturele din castronul interzis și are o mustață de zahăr, nu puneți întrebări de genul: «A luat careva prăjituri din castron?» și «Nu cumva ai văzut cine le-a luat? Ai mâncat vreuna? Ești sigur(ă) că nu?» Astfel de întrebări îl fac de obicei pe copil să mintă, ceea ce adaugă pagubei o insultă. Regula este: *când știm răspunsul, nu punem întrebarea.* E mai bine să spunem deschis ceva de genul: «Ai mâncat prăjituri, cu toate că ți-am spus să nu faci asta.»

Ultima afirmație este o pedeapsă adecvată și de dorit. Îl lasă pe copil cu un sentiment neplăcut și cu responsabilitatea de a-și corecta cumva comportamentul.

Cum predăm politețea fără grosolănie: căi de a cultiva bunele maniere

Modele particulare și bunele maniere pentru toți. Politețea este și o trăsătură de caracter, și o aptitudine socială; se dobândește prin identificarea cu părinții politicoși și imitația lor. Indiferent de situație, politețea trebuie predată în mod

politicos. Şi totuşi, părinţii o predau adesea în mod grosolan. Când un copil uită să spună «mulţumesc», părinţii îi atrag atenţia în faţa altora, ceea ce este cel puţin nepoliticos. Ori se grăbesc să-i aducă aminte copilului să spună «la revedere» mai înainte ca ei înşişi să-şi fi luat rămas-bun.

Lui Robert, şase ani, tocmai i s-a oferit un cadou împachetat în hârtie. Mort de curiozitate, pipăie cutia ca să descopere ce conţine, în timp ce maică-sa devine vizibil agitată şi nervoasă.

MAMA: Robert, gata! Ai să-l strici! Ce spui când primeşti un cadou?

ROBERT (*cu năduf*): Mulţumesc!

MAMA: Ce băiat cuminte!

Mama l-ar fi putut învăţa pe Robert această manifestare de politeţe mai puţin grosolan şi mai eficient. Putea spune: «Mulţumesc, tanti Patricia, pentru cadoul minunat.» Foarte probabil, Robert ar fi spus la rândul lui mulţumesc. Iar dacă nu, mama s-ar fi ocupat de amabilităţile sociale mai târziu, când ar fi rămas singuri. Putea spune: «Ce drăguţ din partea lui tanti Patricia să se gândească la tine şi să-ţi facă un cadou. Hai să-i scriem o scrisorică de mulţumire. O să se bucure că ne-am gândit la ea.» Deşi mai complicată decât un reproş direct, abordarea aceasta e mai eficientă. *Drăgălăşeniile artei de a trăi nu se pot transmite bătând cu pumnul în masă.*

Când copiii le întrerup conversaţia, adulţii reacţionează de obicei cu nervozitate: «Nu fi mitocan! E nepoliticos să ne întrerupi.» Numai că a-l întrerupe pe cel care a întrerupt e de asemenea nepoliticos. Părinţii nu trebuie să fie mitocani când le inculcă politeţea copiilor. Poate că e mai bine să declare: «Aş vrea să termin ce spuneam.»

Nu serveşte la nimic să le zici copiilor că sunt mitocani. Contrar speranţelor, asta nu-i convinge să devină politicoşi. Pericolul este să ne accepte judecata şi s-o includă în imaginea despre sine. Odată ce se vor socoti mitocani, vor continua să se

poarte conform acestei imagini. E absolut firesc ca un copil mitocan să se poarte mitocăneşte.

Acuzaţiile caustice şi profeţiile sumbre nu-i ajută pe copii. Se obţin rezultate mai bune când adulţii folosesc afirmaţii simple şi civilizate. Vizitele în casele prietenilor ori rudelor oferă ocazia de a demonstra copiilor ce înseamnă politeţea. A face vizite ar trebui să fie o plăcere pentru părinte şi copil. Lucrul acesta are şansele cele mai mari să se realizeze când povara responsabilităţii pentru comportamentul copilului este lăsată în seama acestuia şi a gazdei.

Copiii învaţă că ne codim să-i certăm în casele altor oameni. Încrezători în geografie, aleg astfel de locuri ca să se poarte rău. Strategia lor poate fi cel mai bine contracarată lăsându-le pe gazde să stabilească regulile propriei case şi să le pună în aplicare. Când copilul sare pe divanul din casa lui tanti Mary, s-o lăsăm pe tanti Mary să hotărască dacă divanul este sau nu făcut ca să se sară pe el – şi s-o lăsăm pe ea să invoce interdicţia. Un copil are şanse mai mari să asculte când restricţiile sunt invocate de străini. Mama, despovărată de obligaţia de disciplinare, poate să-şi ajute copilul spunând răspicat că-i înţelege dorinţele şi sentimentele: «Cât ai dori ca tanti Mary să te lase să sari pe divan! Îţi place la nebunie s-o faci, dar asta-i casa lui tanti Mary şi se cuvine să-i respectăm dorinţele.» Dacă vine cu o replică de genul «Dar tu mă laşi să sar pe canapeaua noastră», putem răspunde: «Sunt regulile lui tanti Mary; la noi în casă există alte reguli.»

Această politică poate fi pusă în aplicare doar când gazda şi musafirii au căzut de acord în privinţa zonelor de responsabilitate ale fiecăruia. Când soseşte acasă la tanti Mary, mama/tatăl lui Lucy poate decide să spună: «E casa ta şi numai tu ştii care sunt comportamentele acceptabile şi inacceptabile aici. Te rog simte-te liberă să-mi dojeneşti copiii dacă nu-ţi convine ce fac.» Este dreptul şi responsabilitatea gazdelor să ceară conformarea cu regulile caselor lor. Este responsabilitatea părintelui sosit în vizită să-şi abandoneze rolul celui care disciplinează.

Neintervenind, părintele îşi ajută copilul să perceapă realitatea situaţiei în care se află.

Rezumat

Orice părinte a fost pus în încurcătură şi s-a întrebat ce are de făcut în faţa minciunii, furtului şi celorlalte fapte reprobabile ale copilului. Ameninţările, mita, promisiunile, sarcasmul şi impolitetea nu sunt o soluţie. Soluţia cea mai eficientă este să facem afirmaţii răspicate care ne exprimă valorile. Nu punem întrebări la care avem deja răspunsuri şi, foarte important, ne tratăm copiii cu respectul pe care-l aşteptăm de la ei. Aceste modalităţi afectuoase, dar autoritare de a înfrunta reaua purtare a copiilor ajută totodată la întărirea relaţiei de iubire dintre părinte şi copil.

Capitolul 4

Responsabilitatea:
să transmiţi valori, nu să ceri conformare

Pretutindeni părinţii caută căi de a-i învăţa pe copii responsabilitatea. În multe case se aşteaptă ca sarcinile cotidiene obligatorii să ofere soluţia acestei probleme. Să goleşti coşul de gunoi, să pregăteşti masa, să tunzi iarba, să speli vase – se crede că toate acestea ar fi căi eficiente pentru a le trezi copiilor simţul responsabilităţii. Dar adevărul este că aceste treburi, deşi importante pentru întreţinerea unei case, s-ar putea să nu aibă un efect pozitiv în responsabilizarea copiilor. Dimpotrivă, în unele case sarcinile cotidiene duc la bătălii cotidiene, aducătoare de angoasă şi nervi atât pentru copii, cât şi pentru părinţi. Insistenţa violentă în privinţa îndeplinirii sarcinilor poate să ducă la ascultare şi la bucătării ori curţi mai curate, însă poate avea o influenţă nedorită asupra modelării caracterului.

Adevărul adevărat este că responsabilitatea nu se poate impune cu forţa. *Ea poate veni doar din interior, hrănită şi orientată de valorile absorbite acasă şi în comunitate.* Responsabilitatea neancorată în valori pozitive poate fi antisocială şi distructivă. Membrii bandelor de răufăcători demonstrează adesea o mare lealitate şi o responsabilitate puternică unii faţă de alţii şi în raport cu grupul lor. Teroriştii manifestă faţă de misiunile lor o seriozitate mortală, îndeplinind ordinele chiar şi cu sacrificiul vieţii proprii.

Izvorul responsabilităţii

Ne dorim copiii persoane responsabile, dar vrem ca responsabilitatea lor să izvorască din valorile supreme, printre care se

numără *respectul pentru viață* și *grija pentru bunăstarea umană*; în cuvinte obișnuite, *compasiunea, dăruirea și afecțiunea*. De obicei nu ne gândim la problema responsabilității în sistemul ei de referință mai general. Vedem responsabilitatea, sau lipsa ei, în termeni mult mai concreți: în odaia dezordonată a copilului, în întârzierea zilnică la școală, în temele făcute prost, în pianul exersat cu anasâna, în neascultarea îmbufnată sau în impolitețe.

Însă copiii pot fi politicoși, pot păstra curățenia în odaia lor, ca și curățenia corpului propriu, pot să-și îndeplinească perfect sarcinile, *luând, cu toate astea, decizii iresponsabile*. Lucrul acesta e mai ales adevărat pentru copiii cărora li se spune întotdeauna ce să facă și care au prin urmare puține șanse să-și exercite discernământul, să opteze și să-și formeze standarde lăuntrice.

Pe de altă parte, copiii cărora li se oferă șansa de a lua decizii ajung «adulți pe propriile picioare» din punct de vedere psihologic, capabili să aleagă un partener și o activitate care să-i împlinească.

Reacția emoțională lăuntrică a copiilor la instrucția noastră e decisivă pentru cât *învață din ceea ce vrem noi să știe*. Valorile nu pot fi predate în mod direct. Ele se absorb și devin parte integrantă a copilului numai prin identificarea lui cu persoanele care-i câștigă iubirea și respectul – și prin emulație.

Astfel, problema responsabilității copiilor are de-a face cu părintele sau, mai exact, cu *valorile părintelui așa cum sunt exprimate ele în acele practici de educație a copilului care întăresc sentimentele de iubire între părinte și copil*. Întrebarea pe care trebuie s-o punem acum este: există anumite atitudini și practici capabile să creeze doritul simț de responsabilitate în persoana copiilor noștri? Restul capitolului este o încercare de a răspunde la întrebarea aceasta din punct de vedere psihologic.

Țeluri de dorit și practici cotidiene

Simțul de responsabilitate al copiilor începe cu atitudinea și aptitudinile părinților. Atitudinea presupune disponibilitatea

de a-i lăsa pe copii să-și simtă *toate* sentimentele; aptitudinile presupun capacitatea de a-i arăta copilului *moduri acceptabile* de a-ți înfrunta sentimentele.

Îndeplinirea acestor două cerințe e însoțită de dificultăți uriașe. Propriii noștri părinți și profesori nu ne-au pregătit așa cum trebuie pentru a ne înfrunta emoțiile. Ei înșiși nu știau să se descurce cu sentimentele puternice. Confruntați cu emoțiile turbulente ale copiilor, au încercat să le nege, să-i deposedeze pe copii de ele, să le suprime ori să le edulcoreze. Au folosit fraze care n-au ajutat la nimic:

NEGARE: Nu crezi nici tu cu adevărat ce spui; doar știi că îți iubești frățiorul.

DEPOSEDARE: Ăsta nu ești tu; ești întors pe dos fiindcă ai avut o zi proastă.

SUPRIMARE: Dacă mai spui încă o dată cuvântul «ură», primești cea mai mare bătaie din viața ta. Un copil cuminte nu simte așa ceva.

EDULCORARE: De fapt nu-ți urăști sora – poate că n-o poți suferi. În casa asta nu urâm, ci iubim.

Asemenea afirmații ignoră faptul că emoțiile, ca și râurile, nu pot fi oprite, ci doar dirijate. Sentimentele intense, precum apele umflate ale fluviului Mississippi, nu pot fi zăgăzuite, supuse rațiunii ori anihilate. Încercarea de a le ignora înseamnă să provoci un dezastru. Trebuie recunoscute, trebuie să li se confirme puterea. Trebuie tratate cu respect și deturnate cu inteligență. Canalizate astfel, s-ar putea să ne electrizeze existența și să ne aducă lumină și bucurie în viață.

Acestea ar fi scopurile nobile. Dar rămâne întrebarea: ce putem face ca să aruncăm o punte peste prăpastia dintre scopurile dorite și practica zilnică? De unde să pornim?

Programe pe termen lung şi pe termen scurt

Răspunsul pare să rezide în alcătuirea unui program care să combine eforturile pe termen lung cu cele pe termen scurt. Avem nevoie imediat să recunoaştem categoric că *forjarea caracterului depinde de relaţia noastră cu copiii, iar trăsăturile de caracter nu se pot transmite prin vorbe, ci trebuie transmise prin fapte.*

Primul pas în programul pe termen lung este hotărârea de a deveni *interesat de ceea ce gândesc şi simt copiii, şi de a reacţiona nu doar la purtarea lor, la supunerea ori la riposta lor exterioară, ci şi la sentimentele care declanşează acea purtare.*

Cum putem afla ce gândesc şi simt copiii? Copiii ne dau indicii. Sentimentele lor ies la suprafaţă în cuvinte şi în ton, în gesturi şi în postură. Nu avem nevoie decât de o ureche care să asculte, de un ochi care să observe şi de o inimă care să simtă. *Mottoul nostru lăuntric este: «Lasă-mă să înţeleg. Lasă-mă să-ţi arăt că înţeleg. Lasă-mă să-ţi arăt în cuvinte care nu critică şi nu condamnă.»*

Atunci când un copil vine de la şcoală tăcut, abia mişcându-se, târând picioarele, putem spune doar după paşi că i s-a întâmplat ceva neplăcut. Urmându-ne mottoul, *nu* vom începe conversaţia cu un comentariu critic, de genul:

Ce-i cu mutra asta?

Ce-ai făcut, ţi-ai pierdut cel mai bun prieten?

De data asta ce-ai mai făcut?

În ce belea ai intrat azi?

Pentru că ne interesează ce simte copilul, ne vom *feri* de comentarii care nu provoacă decât resentimente, de comentarii care l-ar face să dorească să nu mai fi venit deloc acasă. *În loc de luare în derâdere şi sarcasm, copiii au dreptul la o reacţie empatică din partea părinţilor, care afirmă că-i iubesc*, cum ar fi:

Ţi s-a întâmplat ceva neplăcut.

N-ai avut o zi bună.

Se pare că ai avut o zi grea.

Cineva ţi-a făcut necazuri.

Aceste afirmaţii sunt de preferat unor întrebări de genul: «Care-i baiul?», «Ce-i cu tine?», «Ce s-a întâmplat?». *Întrebările transmit curiozitate, afirmaţiile transmit simpatie.* Şi chiar dacă vorbele de simpatie ale părintelui nu schimbă imediat proasta dispoziţie a copilului, acesta va absorbi sentimentele afectuoase transmise de comentariul înţelegător al părintelui.

Vindecarea rănilor emoţionale ale copilului

Când Daniel i-a spus mamei că a fost insultat şi îmbrâncit de şoferul autobuzului şcolii, datoria ei n-a fost să se intereseze de motivele şoferului ori să-i găsească scuze. Sarcina ei a fost să reacţioneze cu simpatie, şi astfel să ofere primul ajutor emoţional, prin comentarii de genul:

Cred că ţi-a fost groaznic de jenă.

Cu siguranţă ai fost umilit.

Bineînţeles că te-ai înfuriat rău.

E clar că l-ai urât de-a binelea în acel moment.

Astfel de afirmaţii îi arată lui Daniel că mama lui îi înţelege furia, durerea şi umilinţa, *fiindu-i alături atunci când are nevoie de ea.* Aşa cum se reped să ofere primul ajutor fizic când copiii lor cad şi se lovesc, părinţii trebuie să înveţe să ofere *primul ajutor emoţional* când copiii suferă vătămări emoţionale.

*Fără excepţie, copiii învaţă ceea ce trăiesc**. Dacă trăiesc într-o atmosferă de critică, nu învaţă responsabilitatea. Învaţă

* Aluzie, probabil, la un bine-cunoscut «poem pedagogic» american. Vezi Dorothy Nolte, Rachel Harris, *Copiii învaţă ceea ce trăiesc*, Humanitas, 2005. *(N.t.)*

să se condamne pe ei înşişi şi să găsească defecte altora. Învaţă să se îndoiască de judecata proprie, să-şi desconsidere priceperea şi să nu aibă încredere în intenţiile celor din jur. Mai presus de toate, învaţă să trăiască aşteptând neîncetat judecata de apoi.

Calea cea mai uşoară de a-i face pe copii să simtă că e ceva în neregulă cu ei este să-i critici. Critica le afectează imaginea despre sine. În loc de critici, copiii au nevoie de *informaţii fără discreditare.*

Mama l-a văzut pe fiul ei de nouă ani, Steven, deşertând aproape toată cratiţa cu budincă de ciocolată într-un castron enorm. Era cât pe ce să-l dojenească: «Mare egoist eşti! Nu te gândeşti decât la tine! Nu eşti singurul om din casa asta!»

Dar învăţase că *a eticheta înseamnă a mutila*, că a-i indica unui copil atributele personalităţii lui negative nu-l ajută să devină o persoană mai altruistă. În loc să pună etichete, a dat informaţii fără discreditare: «Puiule, budinca trebuie să ajungă la patru persoane.» «O, îmi pare rău, a răspuns Steven. N-am ştiut. O să pun o parte din ea înapoi.»

Construirea unei relaţii cu copilul nostru

Părinţii aflaţi în toiul unui război declarat sau nedeclarat cu copiii pe tema treburilor casnice şi a responsabilităţilor trebuie să recunoască un lucru: războiul acesta nu poate fi câştigat. *Copiii dispun, ca să ni se opună, de mai mult timp şi mai multă energie decât dispunem noi ca să-i constrângem.* Chiar dacă ieşim victorioşi într-o bătălie şi reuşim să ne impunem voinţa cu forţa, ei se pot răzbuna, devenind fie apatici şi capricioşi, fie rebeli şi gata să încalce oricând regula.

Şi atunci, sarcina noastră este să construim relaţii cu copiii. Cum realizăm acest lucru dificil? Câştigându-i de partea noastră. S-ar părea că e imposibil; de fapt, este doar dificil şi putem foarte bine s-o facem odată ce începem să le înţelegem

punctele de vedere şi suntem atenţi la sentimentele care adesea le declanşează reaua purtare.

Părinţii pot iniţia schimbări favorabile în comportamentul copilului lor practicând *ascultarea sensibilă.*

Un exemplu. Când tatăl Shanei a insistat ca ea, pentru care fotbalul nu prezenta nici un interes, să însoţească familia la meciul în care juca fratele ei mai mic, fata a refuzat. Tatăl s-a înfuriat şi a ameninţat-o că nu-i mai dă banii de buzunar lunari. Shana a ieşit valvârtej din casă furioasă, jignită şi simţind că nimeni n-o iubeşte. De îndată ce s-a calmat, tatăl a fost în stare să privească refuzul din punctul ei de vedere şi să-şi dea seama că dorise să regizeze o ieşire în familie reuşită, însă nu respectase sentimentele fiicei sale. Când Shana s-a întors acasă, tatăl şi-a cerut scuze şi a admis că n-ar fi avut rost ca ea să-şi însoţească familia la un eveniment care-i displăcea. Şi-a dat totodată seama că, dacă ar fi fost obligată să meargă, ar fi avut grijă ca nimeni altcineva să nu se bucure de meci.

Mulţi părinţi au o imagine idealizată a evenimentelor şi sărbătorilor de familie, ignorând curentele subterane negative care otrăvesc adesea proiectatele fericite ocazii. Părinţii trebuie să aleagă cu grijă acele evenimente de familie la care insistă să participe copiii. Nu este bine deloc să-i faci pe copii să se simtă neajutoraţi şi resentimentari – şi astfel să înduri prezenţa lor îmbufnată, furioasă şi dezagreabilă. De ce? Pentru că un copil are multe căi de a se răzbuna pe părinţi, chiar dacă o face pe socoteala lui.

Iată povestea dlui Garret, un bărbat autoritar care s-a hotărât să-şi schimbe purtarea faţă de bucătarul lui. L-a chemat şi i-a spus:

— *De acum înainte o să fiu drăguţ cu dumneata.*

— *Dacă întârzii un pic cu prânzul nu veţi ţipa la mine?*

— *Nu, îi zice patronul.*

— *Când cafeaua nu e destul de fierbinte n-o să mi-o aruncaţi în obraz?*

— *N-o să mai fac niciodată aşa, s-a auzit replica empatică a patronului.*

— *Dacă friptura e prea pătrunsă n-o să-mi mai scădeţi din salariu?*

— *Nu, categoric nu, a repetat dl Garret.*

— *Foarte bine, a zis bucătarul, atunci nici eu n-o să mai scuip în supă.*

Există multe moduri în care copiii ne scuipă în supă şi ne fac viaţa grea.

Copiii ai căror părinţi le desconsideră sentimentele şi punctele de vedere pot ajunge la concluzia că ideile lor sunt prosteşti şi nu merită atenţie şi că nu sunt nici demni de iubire, nici iubiţi.

Părinţii care ascultă atent şi nu se mulţumesc doar să audă, ci iau în considerare sentimentele intense ale copiilor le transmit mesajul că *opiniile şi sentimentele lor au valoare, iar ei înşişi sunt respectaţi*. Acest respect îi dă copilului un sentiment de autopreţuire. Sentimentul valorii personale îl face capabil pe copil să interacţioneze mai bine cu lumea evenimentelor şi a oamenilor.

Oglindirea sentimentelor copiilor

Te-ai uitat vreodată într-una dintre oglinzile acelea groteşti din parcurile de distracţii, în care te vezi mărit şi deformat? Ce ai simţit? Pesemne ceva neplăcut. Însă ai râs, pentru că ştiai că e o reprezentare eronată, ştiai că nu arăţi aşa.

Închipuie-ţi totuşi că ar fi singura imagine despre sine pe care ai avea-o. Ai fi convins, probabil, că această persoană deformată eşti tu, cel adevărat. Nu ţi-ar trece prin cap să nu dai crezare oglinzii dacă ar fi vorba de unica ta imagine.

Copiii nu au nici ei vreun motiv să pună la îndoială imaginea pe care le-o reflectă părinţii. Ei acceptă chiar şi evaluările negative ale părinţilor, care-i numesc adesea proşti, leneşi, neîndemânatici, nerespectuoşi, egoişti, nesimţiţi, iresponsabili sau indezirabili. A i se spune unui copil «Arăţi groaznic» sau «Nu faci nimic ca lumea», sau «Eşti tare stângaci» nu-l ajută defel să se simtă frumos, capabil sau graţios. Mulţi părinţi pun copiilor eticheta de prost, leneş sau hoţ, aşteptându-se ca respectiva etichetă să-i motiveze să se schimbe în oameni inteligenţi, harnici ori cinstiţi.

Oglindirea parentală negativă poate distorsiona cu uşurinţă imaginea de sine a unui copil.

În timpul unui program de televiziune cu protagonişti copii, Ted, 12 ani, m-a întrebat: «Tata spune că sunt un leneş, un sălbatic şi un prost. Are dreptate? Nu cred că sunt aşa.»

«Ia spune, dacă tata te-ar numi milionar l-ai crede?», am întrebat.

«Nu, ştiu că nu am decât 17 dolari în bancă, deci nu sunt milionar. A, acum pricep! Dacă zice că sunt groaznic nu înseamnă că şi sunt», a replicat Ted.

«Aşa cum ştii câţi bani ai, ştii şi ce fel de om eşti, indiferent ce-ar spune cineva, chiar şi tatăl tău. Pentru că tatăl tău, pe care-l iubeşti şi-l respecţi, te-a numit aşa, îţi e mai greu să fii sigur că nu eşti persoana descrisă de el», am adăugat. *Etichetele negative, puse eventual cu intenţia de a corecta lucrurile, îl pot împovăra pe tot restul vieţii pe cel care le primeşte.*

Pablo Casals, marele violoncelist şi umanist, spunea cât e de important să-i faci pe copii să se simtă deosebiţi: «Pentru copii nu e suficient să ştie că doi şi cu doi fac patru. Părinţii ar trebui să le spună: „Eşti o minune! Eşti un miracol! De când există lumea, n-a fost şi nu va mai fi un copil la fel ca tine.“»

Unii copii au noroc. Părinţii lor sunt de acord cu Pablo Casals şi ştiu cum să-i ajute să se simtă deosebiţi.

Edith, zece ani, şi mama ei făceau cumpărături într-un supermarket. Deodată au auzit un băieţel plângând. Părea că se pierduse. După o vreme, paznicul l-a găsit şi l-a ajutat să-şi caute mama.

În seara aceea, Edith, cu o figură foarte tristă, i-a spus mamei: «Mă gândeam cât de groaznic s-a speriat băieţelul ăla când şi-a dat seama că n-o poate găsi pe maică-sa.» Primul gând al mamei lui Edith a fost să-şi liniştească fiica: «O, nu te îngrijora. Probabil că i-au găsit mama imediat.» În loc de asta, a hotărât să profite de ocazie şi s-o facă pe Edith conştientă de însuşirea ei de a-i păsa de alţi oameni.

MAMA: Edith, te preocupă serios băieţelul acela care se pierduse.

EDITH: Mă tot gândesc ce trist era.

MAMA: Ai arătat cu adevărat empatie şi compasiune. De parcă ai fi sensibilă la frica unui copil.

EDITH: Doamne, mami, niciodată nu mi-a trecut prin cap că sunt deosebită!

Prevenirea «fructelor mâniei»

Părinţii trebuie să evite conştient cuvintele şi comentariile care provoacă ură şi resentimente:

Insulte: Eşti o ruşine a şcolii şi nu faci defel onoare familiei.
Profeţii: Ţinând cont de faptele tale, ai să ajungi la puşcărie!
Ameninţări: Dacă nu te cuminţeşti, adio bani de buzunar şi televizor.
Acuzaţii: Eşti mereu primul care intră în belea.
Îndemnuri autoritare: Stai jos, taci şi mănâncă la masă!

Exprimarea sentimentelor şi gândurilor fără a ataca

În situaţiile de criză, părinţii sunt mult mai eficienţi dacă îşi exprimă sentimentele şi gândurile *fără să atace personalitatea şi demnitatea copiilor*. Vorbind la persoana întâi, părinţii îşi pot exprima sentimentele de furie şi pot descrie purtarea reprobabilă a copilului fără să insulte ori să umilească. De exemplu: «Eu, mama ta, devin furioasă şi sunt jignită când tu, fiul meu, nu ţii cont de cererea mea repetată de a micşora volumul la stereo.»

Când părinţii *ascultă cu sensibilitate*, se străduiesc să înţeleagă punctul de vedere al copilului, renunţă la comentariile tăioase şi oglindesc ceea ce simte şi cere copilul fără să-l insulte, în acesta debutează un proces de schimbare. Atmosfera de simpatie îl apropie pe copil de părinţi: *corectitudinea, consideraţia şi politeţea lor sunt remarcate şi întrecute*. Aceste schimbări nu se petrec peste noapte, însă eforturile vor fi în cele din urmă recompensate.

Adoptând asemenea atitudini şi practici, părintele va reuşi în mare parte *să-şi educe copilul pentru a deveni responsabil*. Şi totuşi, numai exemplul nu este suficient. *Fiecare copil capătă simţul responsabilităţii prin propriile eforturi şi propria experienţă*.

În vreme ce exemplul părinţilor creează atitudinea şi climatul favorabil învăţării, experienţele particulare consolidează cele învăţate, integrându-le în caracterul copilului. Prin urmare, e important să le dăm copiilor responsabilităţi specifice, adaptate la diferitele lor niveluri de maturizare.

Copiii ridică probleme în majoritatea căminelor, însă părinţii găsesc soluţii. Dacă vrem să se maturizeze, trebuie să le dăm ocazia copiilor să-şi rezolve propriile probleme. Iată un exemplu.

Diriginta lui Phil mergea cu clasa la schi în weekend. Când Phil, în vârstă de 16 ani, a ajuns în staţia de autobuz, diriginta nu l-a lăsat să se alăture clasei dat fiind că uitase să aducă biletul pe care părinţii îi dăduseră permisiunea scrisă de a merge în excursia de cinci ore. Băiatul a fost consternat şi cuprins de furie. Când a ajuns acasă, i-a spus maică-sii: «Dacă nu mă duci cu maşina până în Vermont, ai să pierzi suta de dolari pe care ai plătit-o.»

«Phil, i-a răspuns ea, ştiu cât de mult doreai să mergi în excursie. Aş vrea să te pot ajuta. Dar ştii foarte bine că mi-e imposibil să te duc cu maşina.»

«Şi ce să fac?», s-a lamentat Phil.

«Te-ai gândit să mergi cu autobuzul?», a sugerat mama.

«Nu, fiindcă ar trebui să schimb prea multe autobuze», a răspuns Phil.

«Aha, deci ai hotărât că nu iei autobuzul», a comentat cu calm mama.

Phil a continuat încă vreo câteva minute să mormăie cât de groaznic se simte, după care a ieşit din cameră. Când s-a întors, a anunţat că găsise un autobuz care avea să-l ducă la munte direct.

În timp ce mergeau cu maşina spre staţia de autobuz, Phil i-a spus mamei cât l-a enervat diriginta când i-a zis: «Păi nu e vina noastră că ai uitat biletul cu permisiunea.» După care a adăugat: «Şi eu m-am purtat ca un adevărat adult. Ştii ce i-am răspuns? „Nu mă interesează a cui e vina. Mă interesează care-i soluţia."»

«Da, a remarcat mama, pentru că ştii că învinuirile nu duc la nimic util în momente de criză.»

Aptitudinile de comunicare ale mamei l-au ajutat pe fiu să se concentreze asupra soluţiei. Prin urmare, el n-a pierdut timpul acuzând şi blestemând. Chiar dacă ar fi preferat până în ultima clipă ca maică-sa să-i rezolve necazurile, când a fost încurajat a găsit o cale de a ajunge acolo unde voia. Lăsându-l pe Phil să găsească soluţia problemei, maică-sa l-a ajutat să se simtă competent şi responsabil.

Opinie şi opţiune

Copiii nu au un simţ al responsabilităţii înnăscut. Nici nu-l dobândesc automat la o anumită vârstă, prestabilită. Responsabilitatea, ca şi cântatul la pian, este ceva la care ajungi lent, de-a lungul a mulţi ani. Necesită exersarea zilnică a judecăţii

şi a capacităţii de alegere în chestiuni corespunzătoare vârstei şi înţelegerii copilului.

Educaţia în vederea responsabilizării poate începe foarte de timpuriu în viaţa copilului. Responsabilitatea e stimulată dacă i se îngăduie copilului să aibă opinii şi, ori de câte ori este cazul, să facă alegeri în chestiunile care-l privesc. *Facem aici, în mod deliberat, distincţia între opinie şi opţiune.* Există chestiuni care cad întru totul în zona de responsabilitate a copilului. În acest caz, copilul ar trebui să aibă de ales. Şi există chestiuni privind bunăstarea copilului aflate exclusiv în zona noastră de responsabilitate. În acest caz, copilul ar trebui să aibă o opinie, dar să nu aibă de ales. Noi facem alegerea, ajutându-l pe copil să accepte inevitabilul. Trebuie să existe o distincţie clară între cele două zone de responsabilitate. Să examinăm câteva domenii în care conflictele dintre părinţi şi copii apar frecvent.

Mâncarea. Chiar şi un copil de doi ani poate fi întrebat dacă vrea jumătate de pahar de lapte sau un pahar plin. (Acei părinţi care-şi fac griji că odrasla lor va alege jumătate de pahar pot să recurgă, la început, la un pahar mai mare.) Un copil de patru ani poate fi pus să aleagă între o jumătate de măr şi un măr întreg. Iar un copil de şase ani poate decide dacă vrea ouăle fierte moi sau tari!

Copiilor trebuie să li se ofere în mod deliberat multe ocazii de a face alegeri. Părinţii selectează situaţiile; copiii aleg.

Un copil mic nu trebuie întrebat: «Ce vrei la micul dejun?» Dar e întrebat, de pildă: «Vrei ouăle omletă sau ochiuri?», «Vrei să-ţi prăjesc pâinea sau nu?», «Vrei laptele cu cereale fierbinte sau rece?», «Vrei suc de portocale ori lapte?»

Ceea ce i se transmite copilului este că el are o anume responsabilitate în privinţa treburilor proprii. Nu este un simplu recipient al ordinelor părinteşti, e un participant la deciziile care-i modelează viaţa. Atitudinea părinţilor trebuie să-i transmită un mesaj clar: *noi îţi oferim multe opţiuni – responsabilitatea ta e să alegi.*

Problemele copiilor cu mâncatul sunt adesea creaţia părinţilor cu o preocupare personală excesivă pentru papilele gustative ale progeniturii lor. Aceştia îi sâcâie pe copii să mănânce anumite legume şi le spun – fără vreun temei ştiinţific – ce legumă e mai sănătoasă. Pentru copil e preferabil ca părintele să nu aibă sentimente prea intense faţă de mâncare. Părintele oferă alimente de calitate şi gustoase, lăsându-l pe copil să mănânce cât de mult ori cât de puţin îi permite apetitul – cu condiţia ca lucrul acesta să nu contravină recomandărilor medicale. *În mod clar, mâncatul cade în zona de responsabilitate a copilului.*

A nu-l lăsa pe copil să aibă o opinie şi, ori de câte ori e posibil, o opţiune face dificilă dezvoltarea sentimentului că el este o persoană care contează, lucru ilustrat de povestioara de mai jos. Arthur, patru ani, stă la masă într-un restaurant împreună cu mama lui:

CHELNERIŢA: Ce anume doriţi?

ARTHUR: Eu vreau un hot dog.

MAMA: Aduceţi-i un sandvici cu carne de vită.

CHELNERIŢA: Ce să-ţi pun pe hot dog, ketchup sau muştar?

ARTHUR (*întorcându-se către maică-sa*): Mami, mami, mă cred om adevărat!

Hainele. Când le cumpărăm haine copiilor mici, este responsabilitatea *noastră* să hotărâm ce articole le trebuie şi câţi bani dăm pe ele. În magazin, selectăm mai multe variante, toate acceptabile pentru noi ca preţ. Copilul o va alege pe aceea pe care preferă s-o poarte. Astfel, chiar şi un copil de şase ani poate să-şi aleagă ciorapii, cămăşile, rochiile, pantalonii – *dintre* cele selectate de părinte. Există multe cămine în care copiii nu capătă nici o experienţă şi nu-şi formează nici o aptitudine în privinţa cumpărării hainelor proprii. De fapt, există adulţi incapabili să-şi cumpere un costum fără să aibă alături pe cineva, un consilier, care să facă alegerea.

Copiilor mai mari, mai ales, ar trebui să li se permită să-şi aleagă şi haine care eventual nu corespund standardelor acceptate de părinţii ori de prietenii lor. Un copil poate dori să-şi exprime gustul individual într-un mod stânjenitor pentru părinte. Atâta vreme cât copilul mai mare recurge la banii lui, ar trebui să i se permită să cumpere ce-i place. Dacă prietenii lui râd de el sau îi dau clar de înţeles că-i socotesc gusturile «ciudate», pesemne că şi le va schimba pentru a se alinia cu gaşca. *Părinţii se pot feri de a critica, a dezaproba, a certa, a crea resentimente, lăsându-i pe colegii de şcoală ai copilului să le facă treaba*. Pe de altă parte, unii copii sunt plini de imaginaţie şi anumiţi părinţi îi lasă fără probleme să poarte hainele care le plac, ba chiar haine pe care le creează ei înşişi, oricât s-ar deosebi de ale celorlalţi copii.

Uneori adolescenţii poartă haine foarte provocatoare. Părintele poate îndemna adolescentul să se gândească la mesajul acelor haine: «Vrei să fii privit ca un tip foarte neobişnuit?», «Vrei să fii considerată disponibilă sexual pentru toţi cei care te privesc?»

Temele pentru acasă. Odată cu intrarea în gimnaziu, atitudinea părinţilor ar trebui să transmisă mesajul următor: temele pentru acasă sunt responsabilitatea *exclusivă* a copilului şi a profesorului. Părinţii nu trebuie să-i cicălească pe copii în privinţa temelor. Nu trebuie să supervizeze ori să verifice temele – decât la cererea copiilor. (Această strategie s-ar putea să nu fie conformă cu dorinţele profesorului.) Când părinţii îşi asumă responsabilitatea temelor pentru acasă, copiii nu se opun, iar părinţii nu se mai eliberează niciodată de această sarcină. Temele pot deveni o armă în mâinile copilului, cu care să-şi pedepsească, să-şi şantajeze şi să-şi exploateze părinţii. S-ar evita multe neplăceri şi s-ar adăuga vieţii casnice multă bucurie dacă părinţii s-ar arăta mai puţin preocupaţi de micile detalii ale îndatoririlor copilului şi i-ar transmite, în schimb, în termeni clari: Temele pentru acasă sunt responsabilitatea ta.

Temele pentru acasă sunt pentru tine ceea ce este munca de la serviciu pentru noi.

Există multe şcoli bune care nu dau teme pentru acasă copiilor mici. Şcolarii par să dobândească tot atâta învăţătură precum aceia care se luptă cu teme de pe la şase sau şapte ani. Temele pentru acasă sunt în primul rând valoroase dat fiind că le oferă copiilor experienţa lucrului pe cont propriu. Ca să aibă această valoare, temele trebuie adaptate puterilor copilului, astfel ca el să poată lucra independent, cu un ajutor minim din partea celorlalţi. *Ajutorul direct s-ar putea să-i transmită copilului mesajul că el este neputincios fără implicarea părinţilor.* Ajutorul indirect, în schimb, poate fi util copilului. De exemplu, ne putem asigura că nu e deranjat, că are un birou adecvat, cărţile necesare şi acces la un computer. Putem de asemenea ajuta copilul să decidă când e momentul să-şi facă temele, în funcţie de anotimp. În după-mesele cu temperaturi blânde din timpul primăverii şi toamnei, copilul va prefera cu siguranţă să se joace întâi şi apoi să-şi facă temele. În zilele friguroase de iarnă, temele vor avea prioritate dacă mai târziu se va uita la televizor.

Unora dintre copii le place să se afle în apropierea unui adult în timp ce lucrează. Ei simt nevoia ca părintele să-i asculte când judecă o problemă ori când încearcă să înţeleagă un pasaj dintr-o carte. În astfel de cazuri se poate îngădui folosirea mesei din bucătărie ori din sufragerie. Însă *nu trebuie făcut nici un comentariu cu privire la poziţia corectă pe scaun, înfăţişarea îngrijită sau protejarea mobilei.*

Unii copii lucrează mai bine când pot să roadă un creion, să se scarpine în cap, să se legene cu scaunul, ba chiar să asculte muzică. Comentariile şi interdicţiile noastre provoacă frustrare şi le stânjenesc eforturile mentale. Copiii ne opun mai puţină rezistenţă dacă ceea ce le pretindem emană respect şi are garanţia autonomiei.

Temele pentru acasă nu trebuie întrerupte cu întrebări şi divagaţii care pot să aştepte. E cazul să rămânem în umbră, oferind încurajare şi sprijin, nu indicaţii şi asistenţă. Din când în când, dacă ni se cere, putem clarifica o chestiune sau explica o propoziţie. Totuşi, trebuie să evităm comentariile de genul: «Dacă n-ai fi aşa de împrăştiat(ă), ţi-ai aminti ce aveai de făcut.» Sau: «Dacă l-ai fi ascultat cu atenţie pe profesor, ai şti care ţi-e tema.»

Trebuie să dăm ajutor cu moderaţie, dar cu simpatie. Să ascultăm, nu să ţinem discursuri. *Să arătăm drumul, dar să ne aşteptăm ca drumeţul să ajungă la destinaţie prin forţe proprii.*

Episodul următor ilustrează talentul unei mame de a preveni transformarea unui incident legat de temele pentru acasă într-o explozie. Fiica ei Helen, 11 ani, s-a ridicat de la birou şi i-a spus sfidătoare: «Nu vreau să-mi fac temele. Sunt obosită.»

Răspunsul obişnuit ar fi fost ceva de genul: «Cum adică nu vrei să-ţi faci temele? Nu eşti niciodată prea obosită ca să te joci! Numai temele te obosesc. Ai să vezi că nici n-o să-mi pese când o să aduci acasă carnetul plin de note proaste!»

În loc de asta, mama lui Helen a răspuns confirmând-o: «Văd că eşti obosită. Ai lucrat foarte serios. Întoarce-te la teme când te simţi pregătită.»

Atitudinea părintelui faţă de şcoală şi profesori poate influenţa atitudinea unui copil faţă de temele pentru acasă. Dacă părintele obişnuieşte să critice şcoala şi să minimalizeze rolul profesorului, copilul va trage nişte concluzii evidente. Părinţii trebuie să susţină profesorul şi strategiile privind temele făcute cu responsabilitate. Când profesorul este exigent, părintele are o minunată ocazie să-şi exprime simpatia:

Nu e un an uşor – cât ai de muncit!

Profesoara asta e tare exigentă.

Am auzit că vă cere foarte mult.

Am auzit că e dură de tot cu temele. Bănuiesc că o să fie mult de lucru anul ăsta.

E important să evitaţi certurile cotidiene legate de teme, precum «Uite ce e, Ana, de azi înainte o să lucrezi la gramatică în fiecare după-masă, zi de zi – inclusiv sâmbăta şi duminica.

Gata cu joaca afară şi gata cu televizorul!». Sau: «Roger, m-am plictisit şi am obosit să-ţi tot amintesc că ai teme pentru acasă. Tata o să aibă grijă de-acum înainte să-ţi faci lecţiile. O să-ţi pară rău dacă nu te ţii de treabă.»

Ameninţările şi cicăleala sunt ceva obişnuit pentru că-l fac să creadă pe părinte că întreprinde ceva pentru a îmbunătăţi situaţia. În realitate, *aceste admonestări sunt mai rău decât inutile. Ele nu conduc decât la o atmosferă încărcată, un părinte nervos şi un copil îmbufnat.*

Dirigintele trimite o scrisoare cu reclamaţii la adresa lui Ivan, 14 ani, care e în urmă cu şcoala. Prima reacţie a tatălui a fost să-şi cheme fiul şi să-i tragă o săpuneală verbală presărată cu pedepse: «Uite ce e, băiatule, de acum înainte ai să-ţi faci temele în fiecare zi, chiar şi în weekenduri sau de sărbători. Fără filme, fără televizor, fără jocuri video, fără vizite la prieteni. O să am chiar eu grijă că te ţii de treabă.»

Discursul acesta mai fusese rostit de multe ori. Şi întotdeauna avusese ca rezultat un tată furios şi un fiu sfidător. Presiunea tot mai mare îl făcuse pe Ivan să opună şi mai abitir rezistenţă! Devenise expert în eludare şi disimulare.

De astă dată, tatăl lui Ivan n-a mai recurs la ameninţări şi pedepse. A făcut apel, în schimb, la respectul de sine al băiatului. I-a arătat lui Ivan scrisoarea dirigintelui şi a zis: «Fiule, sperăm că vei lucra mai bine, vei deveni mai bine informat şi mai ştiutor. Lumea are nevoie de oameni capabili. Încă există nenumărate probleme care-şi aşteaptă soluţia. Ai putea fi util.»

Ivan a fost atât de uimit de cuvintele şi tonul vocii tatălui său, încât a spus: «Promit să mă ţin serios de treabă.»

Mulţi copii înzestraţi rămân în urmă cu temele şi au rezultate proaste la şcoală ca o formă de revoltă inconştientă faţă de ambiţiile părinţilor. Pentru a creşte şi a se maturiza, au nevoie să dobândească un sentiment de individualitate şi de disociere de mama şi tatăl lor. Când părinţii se implică emoţional prea mult în rezultatele şcolare ale copilului, autonomia acestuia e ameninţată. Dacă temele făcute şi notele mari devin nestemate în coroana părinţilor, copilul s-ar putea să prefere inconştient să vină acasă cu o coroană de bălării care, cel puţin, îi aparţine. Neatingând scopurile părinţilor, tânărul rebel dobândeşte un sentiment de independenţă. În felul acesta, nevoia de individualitate şi unicitate îl poate duce pe copil la eşec, în ciuda presiunilor şi pedepselor părinţilor. Cum spunea un copil: «Pot să-mi ia televizorul şi banii de buzunar, dar nu-mi pot lua notele slabe.»

Se pare că rezistenţa opusă învăţăturii nu e o problemă simplă, rezolvabilă devenind fie dur, fie îngăduitor cu copiii. Presiunea prea mare poate mări rezistenţa copilului, în vreme ce o atitudine blândă poate exprima acceptarea imaturităţii şi irresponsabilităţii. Soluţia nu este nici uşoară, nici rapidă. Unii copii au nevoie de psihoterapie ca să termine lupta împotriva părinţilor şi să-şi găsească satisfacţia în rezultatele bune, nu în cele slabe.

Alţii pot avea nevoie de îndrumarea unei persoane cu deschidere psihologică, cum ar fi un consilier al şcolii sau un profesor sensibil. E imperios necesar ca îndrumătorul să nu fie părintele. Scopul nostru este să le transmitem copiilor că sunt indivizi – distincţi de noi – responsabili de propriile succese şi eşecuri. Când copilului i se permite să-şi perceapă sinele ca pe o entitate cu nevoi şi scopuri autonome, acel copil începe să-şi asume responsabilităţi faţă de viaţa sa şi cerinţele ei.

Banii de buzunar. Banii de buzunar daţi la date fixe copilului nu trebuie să devină o recompensă pentru buna purtare sau o plată pentru îndeplinirea de treburi casnice. E vorba de un instrument educaţional având un scop precis: *să ofere copilului experienţă în folosirea banilor prin efectuarea de alegeri şi asumarea de responsabilităţi*. Ca urmare, supervizarea le-ar zădărnici banilor de buzunar scopul. E necesară doar o strategie generală care să stipuleze cheltuielile pe care trebuie să le acopere banii de buzunar: gustări, articole şcolare etc. Pe

măsură ce creşte copilul, suma alocată este mărită, astfel încât să includă mai multe cheltuieli şi responsabilităţi: taxe de membru la cluburi, distracţii, accesorii vestimentare ş.a.m.d.

Ne putem aştepta la abuzuri. Unii copii îşi vor gestiona prost bugetul şi vor cheltui prea mult prea curând. Abuzurile trebuie discutate cu copilul ca între oameni de afaceri, astfel încât să se ajungă la soluţii acceptate de ambele părţi. Dacă se repetă cazurile de cheltuire rapidă, poate fi necesar ca suma să se împartă, fiind dată copilului nu o dată pe săptămână, ci în două sau mai multe rânduri. Suma ca atare nu trebuie folosită ca o bâtă fluturată deasupra capului copilului, exercitându-se astfel presiuni pentru a obţine rezultate bune ori ascultare. Nu trebuie sistată în momentele de furie sau mărită arbitrar în cele de bună-dispoziţie. Chiar şi copiii sunt deranjaţi de asemenea scheme, după cum se vede din anecdota următoare:

MAMA: Ai fost un băiat tare cuminte. Uite, ia banii ăştia şi du-te la cinema.

FIUL: Nu trebuie să-mi dai bani, mami. O să fiu cuminte pe gratis.

Ce înseamnă o sumă corectă ca bani de buzunar? Nu există un răspuns universal la această întrebare. Suma trebuie să fie pe potriva bugetului nostru. Indiferent care sunt standardele cartierului unde locuim, nu trebuie să dăm mai mult decât ne putem permite cu uşurinţă. Dacă protestează, putem să-i spunem copilului cu sinceritate şi simpatie: «Am dori să-ţi dăm mai mulţi bani, dar bugetul nostru e limitat.» Este o soluţie mai bună decât încercarea de a convinge copilul că de fapt n-are nevoie de mai mulţi bani.

Banii, la fel ca puterea, pot fi cu uşurinţă prost mânuiţi de către cei lipsiţi de experienţă. Suma alocată copilului nu trebuie să depăşească putinţa acestuia de a o gestiona. E preferabil să începem cu o sumă mică, pe care s-o ajustăm apoi din când în când, decât să împovărăm copilul cu prea mulţi bani. Suma poate începe să fie dată când copilul merge la şcoală şi a învăţat

să numere banii şi să socotească restul. Banii de buzunar trebuie să îndeplinească o condiţie esenţială: mica sumă rămasă după cheltuielile stabilite să aparţină copilului – ca s-o economisească ori s-o facă praf aşa cum vrea el.

A avea grijă de animalele de companie – un proiect comun. Când un copil promite că va avea grijă de un animal de companie, el îşi dovedeşte mai curând bunele intenţii decât priceperea. Un copil poate avea nevoie de un animal de companie, îl poate dori şi-l poate iubi, însă e rareori capabil să aibă grijă de el aşa cum se cuvine. Responsabilitatea pentru viaţa unui animal nu poate fi doar a copilului. Pentru a evita frustrarea şi învinovăţirea, e preferabil să presupunem că animalul de companie al copilului înseamnă o treabă pentru părinte. Copilul poate beneficia enorm dacă are un animal cu care se joacă şi pe care-l iubeşte. Şi mai poate beneficia şi de pe urma faptului că are, în parte, grijă de el – dar responsabilitatea pentru viaţa şi bunăstarea animalului trebuie să-i revină adultului. Copilul poate accepta să aibă responsabilitatea hrănirii animalului, având totuşi nevoie ca părinţii să-i reamintească prietenește ce are de făcut.

Zone de conflict şi domenii de responsabilitate. Copiii ne opun mai puţină rezistenţă când cererile noastre exprimă respect şi protecţie a autonomiei.

O mamă le-a cerut copiilor să strângă masa. Ei nu s-au grăbit s-o facă. Mai demult, mama ar fi ţipat şi i-ar fi ameninţat. De astă dată, ea a enunţat fapte în loc de ameninţări: «Când masa va fi strânsă, o să apară desertul.» După vârtejul de activitate care a urmat şi-a dat seama că ţintise unde trebuia.

Copiii reacţionează la afirmaţii scurte care nu sună ca nişte comenzi. Era o zi friguroasă, cu vânt puternic. Todd, nouă ani, a zis: «Vreau să-mi pun azi haina de cowboy.» Mama a replicat: «Uită-te la termometru. Peste zece grade, haină de cowboy. Sub zece grade, haină de iarnă.» Todd s-a uitat la termometru şi a spus: «Hm, sunt zero grade.» Şi-a pus apoi haina de iarnă.

Mai demult, dacă Amelia, şapte ani, şi Larry, opt ani, ar fi bătut mingea în living, tatăl lor ar fi urlat: «De câte ori trebuie să vă spun că livingul nu e teren de joacă? Există aici obiecte de valoare pe care le puteţi sparge. Sunteţi nişte iresponsabili!» Dar acum a hotărât să trateze această situaţie recurentă dându-le copiilor posibilitatea să aleagă: «Copii, aveţi de ales între, unu, vă jucaţi afară şi, doi, renunţaţi la joacă. Voi hotărâţi.»

Mama lui George, care nu mai putea să suporte părul lung al fiului ei de 13 ani, a conceput o strategie care-i păstra acestuia neştirbite autonomia şi demnitatea. *L-a pus pe George să aleagă.* I-a spus: «Ţi-a ajuns părul până la umeri. Poţi fie să mergi la frizer, fie să-l tai singur.» «N-ai să mă duci la nici un frizer, i-a replicat George. Mă tund singur dacă trebuie neapărat.»

În ziua următoare, George a venit acasă cu un pieptene-lamă, special pentru tuns. I-a cerut mamei ajutorul ca să-şi taie părul de la spate. După aceea s-a tot tuns timp de o oră. A ieşit apoi din baie triumfător: «Arată grozav, nu-i aşa?» a zis, strălucind de mândrie.

Mama lui George mi-a spus: «Eram bucuroasă că nici nu l-am cicălit, nici nu l-am forţat. L-am pus să aleagă, ceea ce a fost modul meu de a-l ajuta să-şi păstreze demnitatea.»

Mesajele scrise reuşesc adesea acolo unde comentariile verbale eşuează.

Un părinte sătul de cicăleală a recurs, ca metodă de recrutare pentru îndeplinirea treburilor casnice, la anunţuri umoristice:

CĂUTĂM tânăr cu vârsta între 10 şi 12 ani. Cerinţe obligatorii: musculos, inteligent, îndrăzneţ. De asemenea, capabil să învingă animale sălbatice şi să-şi croiască drum prin jungla deasă aflată între casă şi cazanul de gunoi. Cei interesaţi sunt rugaţi să se prezinte în bucătărie la ora 6 fix.

CĂUTĂM prinţesă frumoasă ori prinţ chipeş care să ajute la aranjarea mesei pentru sărbătoarea regală.

Anunţurile au stârnit hohote de râs. Părinţilor le-a plăcut cel mai mult atitudinea copiilor. Ei şi-au asumat responsabilitatea fără resentimente.

Lecţii de muzică: păstrarea armoniei în casă. Când copilul cântă la un instrument muzical, părinţii vor auzi, mai devreme sau mai târziu, refrenul obişnuit: «Nu mai vreau să exersez.» Să-i faci faţă acestei muzici cu obiectivitate nu e deloc uşor.

Părinţii întreabă adesea cum să-şi motiveze copiii să continue lecţiile de muzică. Iată cum a obţinut o mamă acest lucru recurgând la întrebări cu rol *de apreciere.*

Ann, în vârstă de şapte ani, cânta la pian o piesă cu ambele mâini pentru prima oară.

MAMA: Ai mai cântat vreodată bucata asta?

ANN: Nu.

MAMA: Vrei să spui că o cânţi prima oară?

ANN: Da. Credeai că am mai cântat-o?

MAMA: Da.

ANN: Citesc mai bine notele, asta-i sigur. A observat şi profesoara.

MAMA: Chiar aşa este!

Ann a continuat să cânte la pian, plină de entuziasm. Mama ei a pus în mod deliberat întrebări care să-i întărească fetei încrederea în înzestrarea ei pentru muzică.

Critica, pe de altă parte, ucide motivaţia.

Michael, zece ani, studia vioara de mai bine de un an. Părinţii lui îl criticau şi erau sarcastici. Îi evaluau progresele după fiecare lecţie. Ori de câte ori exersa o bucată nouă, încet şi cu multe greşeli, tatăl îl apostrofa: «Nu poţi cânta mai corect? Nu mai compune! Respectă notele!» Rezultatul era previzibil. Michael n-a mai cântat la vioară.

Ca să dobândească dificila deprindere de a cânta la un instrument muzical, copilul are nevoie de *aprecierea efortului său, fără a fi criticat pentru erori.* Greşelile există pentru a fi corectate, nu pentru a scuza atacul la adresa înzestrării copilului.

Când un copil refuză să mai meargă la lecţiile de muzică, mulţi părinţi trec la explicaţii şi la ameninţări. Iată, mai jos, o soluţie mai eficientă:

MARCIA (*opt ani*): Nu mai iau lecţii de vioară. Profesorul vrea să cânt perfect fiecare bucată şi eu nu pot asta.

MAMA: Vioara e un instrument greu. *Nu e uşor să cânţi la vioară*. Nu poate oricine s-o facă. Trebuie multă voinţă ca să stăpâneşti vioara.

MARCIA: Stai cu mine în timp ce exersez?

MAMA: Doar dacă vrei tu.

Mama în mod voit nici nu a pledat, nici nu a ameninţat. Nu i-a spus fetei ca să facă: «Dacă exersai mai mult, ai fi cântat mai bine.» A evaluat dificultatea demersului şi şi-a oferit ajutorul cerut. Acest comportament a părut să-i dea Marciei motivaţia necesară ca să continue lecţiile.

Larry, zece ani, se plângea de profesoara lui de muzică. Mama n-a încercat să-i schimbe părerea. În schimb, a luat cunoştinţă de resentimentele lui Larry şi i-a dat posibilitatea să aleagă.

LARRY: Profesoara de pian îmi cere prea mult. Şi vorbeşte prea mult! Când pun o întrebare, ţine o lecţie întreagă.

MAMA: Crezi că e cazul să te lipseşti de lecţiile de pian cât timp încerc să găsesc altă profesoară?

LARRY (*şocat*): Vrei să-mi iei lecţiile de pian?! Ţin la muzică prea mult. N-o să mă despart de ea niciodată!

MAMA: Da, văd că preţuieşti cu adevărat lecţiile de muzică.

LARRY: Poate că profesoara nu-i aşa de rea. De fapt, învăţ o mulţime de chestii de la ea. O să-i mai dau o şansă.

Mama lui Larry l-a făcut să se răzgândească pentru că nu i-a combătut lamentaţiile. *Când părinţii le respectă sentimentele şi opiniile, ei dau copiilor posibilitatea să ţină cont de dorinţele părinţilor.*

SONIA (*11 ani*): Nu mai vreau să iau lecţii de pian. E pierdere de vreme şi de bani. Vreau în schimb lecţii de tenis.

TATĂL: Trebuie să fie neapărat sau lecţii de pian, sau lecţii de tenis?

SONIA: Dacă fac mai departe pian, ai să mă cicăleşti să exersez. N-am chef de asta.

TATĂL: O să încerc să nu te cicălesc. Am încredere în programul de exerciţii pe care ţi-l stabileşti.

Nu s-a mai spus nici o vorbă. Sonia a început lecţiile de tenis fără să renunţe la lecţiile de pian.

Unii părinţi, amintindu-şi de obligativitatea propriilor lecţii de muzică, hotărăsc să-şi scutească odraslele de un atare chin. Ei decid că a cânta ori a nu cânta – aceasta nu e întrebarea lor: este a copilului. Aşa încât copiii hotărăsc dacă exersează sau nu. Cântă atunci când au chef, după dorinţa lor. Spre deosebire de lecţii, care sunt încă prerogativa părintelui, *exersarea instrumentului e considerată a fi responsabilitatea copilului.*

Alţi părinţi, amintindu-şi cu regret experienţa lor muzicală excesiv de permisivă, hotărăsc că, fie ce-o fi, copilul lor va cânta. Chiar înainte de a se naşte, i se alege destinul muzical. Şi de îndată ce poate ţine în mână un arcuş, sufla într-un corn ori apăsa clapele unui pian, copilul va începe să exerseze la instrumentul menit lui. Lacrimile şi crizele copilului vor fi trecute cu vederea, iar rezistenţa lui – învinsă. Mesajul părinţilor e limpede şi inflexibil: noi plătim, tu cânţi. În asemenea condiţii, copilul capătă sau nu pricepere muzicală. Dar s-ar putea ca întreaga întreprindere să fie prea costisitoare. Preţul este prea mare dacă rezultatele presupun afectarea pe termen lung a relaţiilor dintre părinţi şi copil.

Principalul rost al educaţiei muzicale în copilărie este de a furniza un canal adecvat de exprimare a sentimentelor. Viaţa unui copil este atât de plină de restricţii, reglementări şi frustrări, încât canalele de descărcare devin esenţiale. Muzica e una

dintre cele mai bune căi de descărcare: ea dă glas furiei, dă formă bucuriei şi relaxează tensiunile.

Părinţii şi profesorii nu privesc de obicei educaţia muzicală sub acest aspect; cei mai mulţi dintre ei caută talentul de a reproduce melodii. Această abordare presupune, în mod inevitabil, evaluarea şi critica performanţei şi personalităţii copilului. Prea adesea, rezultatele sunt jalnic de familiare: copilul izbuteşte să se lase de lecţii, să scape de profesor şi să-şi termine «cariera» muzicală. În multe case, un arcuş părăsit, un pian nefolosit ori un flaut amuţit reamintesc dureros eforturile frustrate şi speranţele neîmplinite.

Ce pot face părinţii? Sarcina lor este să găsească un profesor binevoitor şi înţelept – unul care să cunoască muzica şi în aceeaşi măsură copiii. Profesorul deţine cheia interesului permanent al copilului pentru muzică şi tot el poate deschide sau închide poarta şansei. Sarcina vitală a profesorului este să câştige respectul şi încrederea copilului. Dacă eşuează, nu va reuşi nici în materie de educaţie: un copil nu învaţă să iubească muzica de la un profesor pe care-l urăşte. Timbrul emoţional al profesorului are un ecou mai puternic decât instrumentul său muzical.

Pentru a preveni problemele evitabile, profesorul, părinţii şi copilul ar trebui să discute câteva reguli de bază – şi să cadă de acord asupra lor. De exemplu:

1. Nu se anulează o lecţie fără ca acest lucru să fie anunţat cu cel puţin o zi înainte de data la care a fost fixată.
2. Dacă programarea trebuie anulată, copilul, nu părintele, va telefona profesorului.
3. Stabilirea momentului şi ritmului de exersare se va face cu o flexibilitate realistă.

Aceste reguli descurajează anulările capricioase, de ultim moment, şi încurajează simţul de independenţă şi responsabilitate al copilului. Totodată, ele îi transmit copilului că, deşi preţuim muzica, preţuim încă mai mult sentimentele şi ideile.

Copilul nu trebuie cicălit să exerseze. Nu trebuie să i se reamintească niciodată cât de mult costă instrumentul şi cât s-a străduit, de exemplu, tatăl ca să câştige acei bani. Astfel de afirmaţii generează vinovăţie şi resentimente. Nu generează nici sensibilitate muzicală, nici interes pentru muzică.

Părinţii trebuie să se abţină de la pronosticuri în privinţa «marilor» talente muzicale ale copilului lor. Afirmaţii de genul celor care urmează sunt extrem de descurajatoare: «Ai un talent extraordinar, doar că nu-l foloseşti», «Ai putea fi un al doilea Billy Joel dacă te-ai pune pe treabă». Copilul ar putea ajunge la concluzia că iluziile părinţilor se vor păstra neştirbite dacă nu sunt confruntate cu realitatea. Mottoul copilului ar putea deveni: «Dacă nu încerc, n-o să-mi dezamăgesc părinţii.»

Un copil se simte cel mai încurajat când ştie că dificultăţile lui sunt înţelese şi preţuite. La a treia lecţie de pian, Roslyn, şase ani, a trebuit să încerce un exerciţiu nou: să cânte gama de opt note cu ambele mâini. Profesoara i-a arătat exerciţiul, executându-l cu multă pricepere, şi i-a spus: «Vezi, e uşor. Acum încearcă tu.» Stângace şi fără tragere de inimă, Roslyn a încercat fără succes s-o imite pe profesoară. A venit acasă de la lecţie complet descurajată.

Când a venit vremea să exerseze, spre deosebire de profesoară, mama a spus: «Nu e uşor să cânţi o gamă de opt note cu o mână. Cu două mâini e şi mai greu.» Roslyn a fost de acord imediat. Aşezându-se la pian, a apăsat clapa fiecărei note cu degetul adecvat. Mama a zis: «Aud notele care trebuie şi văd degetele care trebuie.» Cu o satisfacţie evidentă, fata ei i-a răspuns: «E destul de greu.» În ziua aceea, Roslyn a continuat să exerseze peste timpul stabilit. În aceeaşi săptămână, şi-a fixat sarcini şi mai dificile şi n-a fost mulţumită decât când a izbutit să cânte octava legată la ochi. *Un copil se simte mai încurajat de înţelegerea dificultăţilor, exprimată cu simpatie, decât de sfaturi, laude ori soluţii de-a gata.*

Şedinţele cu părinţii: accent pe ajutorul dat copilului

Şedinţele de la şcoală îi pot înfricoşa pe părinţi pentru că îi obligă adesea să asculte comentarii critice neplăcute la adresa copiilor lor. Cum ar putea un părinte să transforme aceste şedinţe în experienţe constructive?

Tatăl lui Don a venit la şedinţa cu părinţii pregătit (cu un carnet şi un pix) să noteze şi să *transpună* orice comentariu negativ despre fiul său într-o acţiune pozitivă.

TATĂL: Cum merge Don anul ăsta?

PROFESOARA: Hm, ia să vedem. Băiatul dvs. nu vine la şcoală punctual. Nu-şi face temele şi are caiete dezordonate.

TATĂL (*scriind*): Aha, vreţi să spuneţi că Don trebuie *să facă progrese* în privinţa orei de venire la şcoală, a temelor pentru acasă şi a menţinerii ordonate a caietelor.

Când tatăl lui Don s-a întors de la şedinţa cu părinţii, fiul său de zece ani l-a întrebat: «Ce ţi-a spus profa despre mine?» Tatăl i-a zis: «Am scris tot ce-a spus. Poţi citi dacă vrei.» Don, care se aştepta la bine cunoscutele observaţii despre purtarea şi temele lui pentru acasă, a fost surprins de însemnările tatălui. Atât Don, cât şi tatăl său au avut de câştigat. Însemnările i-au ajutat să se concentreze asupra progreselor, nu asupra greşelilor din trecut. Vinovăţia a fost evitată, s-a conturat un drum şi li s-a insuflat speranţă.

Orice şedinţă cu părinţii poate avea un astfel de final constructiv. Exemple:

Harriet trebuie să facă progrese în privinţa imaginii despre sine: să se vadă ca o persoană responsabilă, meritând tot respectul şi capabilă să ducă ceva la bun sfârşit.

Franck trebuie să facă progrese – să se vadă pe sine ca o persoană în stare să contribuie la discuţiile din clasă.

Celia trebuie să facă progrese în exprimarea furiei fără a-i insulta pe ceilalţi şi în rezolvarea calmă a conflictelor.

Bill trebuie să facă progrese în privinţa lucrului individual şi în îndeplinirea sarcinilor.

Când se mută de la o şcoală la alta, copiii sunt adesea puşi să repete clasa. Multor părinţi lucrul acesta li se pare penibil şi jenant.

Descoperind că fiul ei de nouă ani le-a spus prietenilor că urmează să repete clasa a patra, mama lui Bob s-a înfuriat şi a ţipat: «Cum vrei să te respecte prietenii tăi dacă le spui că trebuie să repeţi clasa a patra? Ai să vezi că n-or să mai vrea să aibă de-a face cu tine!»

Ar fi fost mai puţin distructivă dacă i-ar fi împărtăşit lui Bob jena pe care o resimţea: «Aş vrea să nu mă simt aşa de jenată că şcoala vrea să repeţi clasa a patra. Mi-e teamă că prietenii tăi te vor crede un prost. Dar sper că tu nu simţi ce simt eu. La urma urmei, repeţi clasa doar pentru că te-ai transferat la o şcoală mai pretenţioasă.»

Olivia, 12 ani, a schimbat de două ori şcoala. Prima oară s-a transferat de la o şcoală publică la una privată şi a fost repartizată în clasa a şasea, pe care o absolvise deja. Însă a doua oară a fost propulsată din clasa a opta într-a zecea. Însemna oare că părinţii ei avuseseră un copil slab la învăţătură în clasa a şasea şi unul foarte strălucit în clasa a zecea? Ar fi trebuit să le fie ruşine de ea prima oară şi să fie mândri de ea mai târziu? Nici una, nici alta n-ar fi fost o reacţie potrivită. Olivia avea nevoie ca părinţii să-i ofere nu o evaluare a inteligenţei ei, ci *expresia încrederii lor în capacitatea ei de a face faţă pretenţiilor unei şcoli noi.*

Prieteni şi parteneri de joacă: lumea socială a copilului dumneavoastră

Teoretic, vrem ca prietenii copiilor noştri să fie aleşi de ei. Credem în libertate, ne opunem constrângerii şi ştim că libera asociere este un drept fundamental într-o democraţie. Şi totuşi, un copil aduce acasă destul de des «prieteni» pe care-i socotim inacceptabili. Ne pot displăcea teroriştii sau snobii, putem să tolerăm cu greutate copiii prost crescuţi, dar, în afara cazului în care comportamentul lor ne agresează cu adevărat, cel mai bine este să examinăm preferinţele şi înclinaţiile copilului *înainte* de a încerca să ne amestecăm în opţiunile lui.

Ce etalon putem folosi oare ca să evaluăm felul în care copilul nostru îşi alege prietenii?

Prietenii ar trebui să exercite, unii asupra altora, o influenţă benefică şi cu rol corectiv. Copilul are nevoie de posibilităţi de asociere cu personalităţi diferite de a lui şi complementare cu a lui. De pildă, un copil retras are nevoie de compania unor prieteni mai extravertiţi, un copil supraocrotit are nevoie de parteneri de joacă mai independenţi, unul fricos ar trebui să fie în compania unor copii mai curajoşi, un copil imatur poate beneficia de pe urma prieteniei cu un tovarăş de joacă mai în vârstă. Un copil care se bizuie în prea mare măsură pe imaginaţie are nevoie de influenţa unor prieteni având picioarele mai pe pământ. Un copil agresiv poate fi controlat de parteneri de joacă puternici, dar nebelicoşi. Scopul nostru e să încurajăm relaţiile cu rol corectiv, apropiindu-ne copilul de prieteni cu personalităţi diferite de a lui.

Unele asocieri trebuie descurajate. Copiii infantili nu fac decât să-şi alimenteze unul altuia imaturitatea. Copiii belicoşi doar îşi consolidează unul altuia agresivitatea. Copiii foarte retraşi nu participă îndeajuns la comerţul social de tipul *a dărui şi a primi*. Copiii delincvenţi ar putea să-şi întărească reciproc tendinţele antisociale. Trebuie să avem mare grijă ca nu cumva nişte copii fascinaţi de comportamente criminale să devină «prieteni» principali. Din cauza «experienţei» lor mai mari, pot atinge statutul de eroi la şcoală sau în cartier, servind drept modele nefaste.

Părinţii nu pot influenţa prieteniile copiilor dacă nu intră în contact cu prietenii respectivi. Aşa că e bine să vă invitaţi copiii să-şi aducă prietenii acasă. Apoi, faceţi cunoştinţă cu părinţii prietenilor. Şi fiţi atenţi la efectul exercitat de diverşi prieteni asupra copilului dumneavoastră.

Aveţi nevoie de un delicat sistem de control şi ajustare dacă vreţi să-i îngăduiţi copilului să-şi asume răspunderea de a-şi alege singur prietenii, în timp ce dumneavoastră vă asumaţi răspunderea că opţiunile lui sunt cu adevărat benefice.

Stimularea independenţei copilului

Un părinte bun, ca şi un profesor bun, este cel care-l ajută pe copil să se dispenseze tot mai mult de el. Părintele e satisfăcut de acea relaţie care-l determină pe copil să facă propriile sale alegeri şi să-şi folosească propriile înzestrări. În conversaţiile cu copilul *putem folosi voit propoziţii care dovedesc încrederea noastră în capacitatea lui de a lua decizii înţelepte în ce-l priveşte.*

Aşadar, când răspunsul nostru lăuntric la o cerere a copilului este «da», putem să-l exprimăm prin afirmaţii având scopul de a stimula independenţa copilului. Iată câteva moduri de a spune *da*:

Dacă aşa vrei tu...
Dacă asta e ceea ce-ţi place cu adevărat...
Tu hotărăşti.
Adevărul este că tu decizi.
E alegerea ta şi numai a ta.
Orice ai hotărî, sunt de acord.

Da-ul nostru îi poate produce satisfacţie copilului, însă celelalte afirmaţii îi produc o satisfacţie în plus – aceea de a hotărî el însuşi şi de a se bucura de încrederea noastră.

Cu toţii vrem să avem copii care devin adulţi responsabili. Lecţiile de responsabilitate nu-şi ating ţinta dacă nu sunt ţinute cu respect. Treburile casnice, mâncarea, temele pentru acasă, banii de buzunar, animalele de companie şi prieteniile sunt o parte din zonele în care îndrumarea părinţilor e importantă. Dar îndrumarea trebuie dublată de sensibilitate şi înţelegerea luptei pentru independenţă a copilului dacă vrem să aibă efectul dorit.

Capitolul 5

Disciplina: cum găsim alternative eficiente la aplicarea de pedepse

Doctorii au un motto: *Primum non nocere*, care înseamnă: «Ma
presus de orice, nu face rău.» *Părinţii au nevoie de o regul
similară, astfel încât să-şi aducă aminte că în procesul de disc
plinare a copilului nu trebuie să facă rău fiinţei lui emoţionale*

*Esenţa disciplinei este să găseşti alternative eficiente la apl
carea de pedepse.*

Dra Williams se pregătea să-şi ţină prima oră într-o şcoa
lă de băieţi delincvenţi. Era bântuită de temeri. Îndreptându-s
spre catedră, s-a împiedicat şi a căzut. Din clasă s-a auzit u
imens hohot de râs. În loc să-i pedepsească pe elevi că râd d
ca, dra Williams s-a ridicat încet de pe podea, şi-a îndreptat şi
spinării şi a spus: «Aceasta e prima lecţie pe care vi-o ţin: *un o
poate să cadă în nas, şi cu toate astea să se ridice din nou în p
cioare.*» Tăcere. Mesajul fusese recepţionat.

Dra Williams ştia să facă disciplină, aşa cum toţi părinţ
pot face dacă îşi folosesc puterea înţelepciunii, şi nu amenin
ţările şi pedepsele, ca să schimbe comportamentul copiilor.

Când părinţii îşi pedepsesc copiii, ei îi înfurie. Inundaţi d
turbare şi cufundaţi în ranchiună, copiii nu pot asculta şi n
se pot concentra. În materie de disciplină, orice generează fu
rie trebuie, prin urmare, evitat. Şi orice sporeşte încrederea î
sine şi respectul faţă de sine şi de ceilalţi trebuie stimulat.

Ce se întâmplă când părinţii îşi înfurie copiii? Ei încep s
se urască pe ei înşişi şi să-şi urască părinţii. Vor să fie chit. În
cep să fie bântuiţi de fantezii de răzbunare. Când Roger, î

vârstă de şapte ani, a fost pedepsit şi umilit de taică-său, el s-a retras într-o lume imaginară unde se ocupa cu înmormântarea tatălui său.

De ce îşi înfurie părinţii copiii? Nu pentru că sunt nişte bestii, ci pentru că nu se pricep. Nu-şi dau seama care dintre afirmaţiile lor sunt distructive. Pedepsesc pentru că nimeni nu i-a învăţat cum să se descurce într-o situaţie grea fără să-şi atace copiii.

O mamă povestea incidentul următor: într-o zi, Fred, fiul ei, venind de la şcoală, a intrat pe uşă urlând: «O urăsc pe profă! A ţipat la mine în faţa prietenilor mei, a zis că deranjez ora cu vorbăria mea, pe urmă m-a pedepsit trimiţându-mă să stau pe coridor. Nu mă mai duc niciodată la şcoală!»

Furia băiatului a tulburat-o pe mamă, aşa că ea a dat drumul la primul lucru care i-a trecut prin minte: «Ştii foarte bine că trebuie să te supui regulilor. Nu poţi vorbi când ai tu chef. Şi dacă nu asculţi, eşti pedepsit. Sper că ai învăţat lecţia!»

După ce a auzit reacţia mamei la supărarea pe care o simţea, Fred s-a înfuriat şi pe ea.

Dacă mama ar fi spus, în loc: «Ce neplăcut e să stai pe coridor! Şi ce umilitor este să se ţipe la tine în faţa prietenilor! Nu-i de mirare că eşti furios. Nimănui nu-i place să fie tratat aşa», *răspunsul ei plin de simpatie, reflectând supărarea resimţită de Fred, i-ar fi atenuat acestuia furia, făcându-l să se simtă înţeles şi iubit.*

Unii părinţi ar putea fi îngrijoraţi că, recunoscându-i copilului dreptul de a fi supărat şi oferindu-i primul-ajutor emoţional, ar putea transmite mesajul că nu-i preocupă reaua purtare a copilului. Dar, în cazul mamei lui Fred, cel puţin, comportamentul indisciplinat avusese loc la şcoală, iar profesoara se ocupase de comportamentul cu pricina. Fiul ei, aflat în suferinţă, avea nevoie nu de o dojană în plus, ci de un comentariu plin de simpatie şi de un suflet înţelegător. Avea nevoie de ajutorul ei ca să-şi depăşească supărarea. Empatia, capacitatea unui părinte de a înţelege ce simte copilul, este un ingredient important şi valoros în creşterea copiilor.

De curând, patronul unui magazin de electronice în care intrasem mi-a spus: «Am auzit că puneţi sub semnul întrebării disciplina – şi nu sunt de acord cu dumneavoastră.» A întins palma mâinii, adăugând: «Asta-i psihologia mea.»

L-am întrebat dacă foloseşte «metoda palmei» şi când repară computere, aparate stereo sau televizoare. «A, nu, a replicat. Pentru aşa ceva ai nevoie de îndemânare şi de cunoştinţe. Sunt aparate complexe.»

Copiii au şi ei nevoie de părinţi cu îndemânare şi cunoştinţe, care înţeleg că «metoda palmei» este la fel de lipsită de sens în raport cu copiii ca şi pentru un computer. Nu izbuteşte să-şi atingă scopul. Nici un copil nu-şi spune, după ce a fost pedepsit: «O să devin mai bun. O să fiu mai responsabil şi mai cooperant pentru că vreau să-i fiu pe plac acestui adult care mă pedepseşte.»

Disciplina, ca şi chirurgia, necesită precizie – nu incizii la întâmplare, nu atacuri neglijente. Următoarea absurditate foarte răspândită, descrisă de o mamă, subliniază situaţia dificilă în care ne aflăm: «Am devenit conştientă de un paradox: adesea folosesc tactici asemănătoare celor pe care încerc să le desfiinţez la copiii mei. Ridic vocea ca să pun capăt gălăgiei. Fac apel la forţă ca să întrerup o luptă. Sunt grosolană cu copilul nepoliticos şi-l ocărăsc dacă vorbeşte urât.»

Reaua purtare şi pedeapsa nu sunt contrarii ce se anulează reciproc, dimpotrivă, se generează şi se consolidează una pe cealaltă. Pedeapsa nu împiedică reaua conduită. Îl face doar pe făptuitor să se ascundă cu mai multă iscusinţă. *Dacă sunt pedepsiţi, copiii ajung să fie mai precauţi, nu mai ascultători ori mai responsabili.*

Nesiguranţa părinţilor: necesitatea unor soluţii mai bune

Care e diferenţa între felul în care disciplinăm noi copiii şi felul în care făceau acest lucru generaţiile precedente? Părinţii

şi bunicii noştri procedau cu autoritate; noi procedăm cu ezitare. Chiar şi atunci când greşeau, ei acţionau încrezători în sine. Chiar şi atunci când avem dreptate, noi părem să acţionăm frământaţi de îndoieli. De unde ne vine această ezitare în raport cu copiii noştri? Specialiştii în psihologia copilului ne-au avertizat asupra urmărilor costisitoare ale unei copilării nefericite, astfel că suntem profund îngrijoraţi că ne-am putea leza odraslele pentru toată viaţa.

Nevoia de a fi iubit. *Cei mai mulţi părinţi îşi iubesc copiii, dar e important să n-aibă nevoia stringentă de a fi iubiţi la rândul lor de copii, în fiecare minut al zilei*. Părinţii care au nevoie de copii în chip de justificare a căsătoriei ori pentru a-şi da un sens vieţii sunt de fapt păgubiţi. Înfricoşaţi că pierd iubirea copiilor, nu îndrăznesc să le refuze nimic, nici măcar controlul căminului. Simţind foamea de iubire a părinţilor, copiii o exploatează fără milă. Ei devin stăpânii tiranici ai unor servitori anxioşi.

Mulţi copii au învăţat să-şi ameninţe părinţii cu retragerea iubirii. Recurg aproape pe faţă la şantaj, spunând: «N-am să te mai iubesc dacă...» Tragedia nu stă în ameninţarea copilului, ci în faptul că părinţii se simt ameninţaţi. Unii părinţi sunt afectaţi cu adevărat de cuvintele copilului: plâng şi-l imploră să-i iubească mai departe, încearcă să-l împace devenind *ultraîngăduitori* – lucru distructiv atât pentru părinţi, cât şi pentru copii.

Într-o seară, după cină, Jill,14 ani, a cerut voie să meargă acasă la prietena ei ca să lucreze împreună la un proiect pentru şcoală. Când tatăl a repetat regula casei – «Nu ieşim seara în zilele cu şcoală» – Jill a protestat, spunând că nu era vorba de distracţie, ci de o temă pentru acasă. Tatăl s-a înmuiat şi fata s-a dus la prietena ei, făgăduind că se va întoarce nu mai târziu de zece jumătate.

Văzând că la zece jumătate n-a venit acasă, tatăl i-a telefonat. «Am hotărât să rămân aici toată noaptea.», l-a informat

Jill. El s-a înfuriat. După un schimb de replici iritate, i-a ordonat să vină acasă. Tatăl lui Jill nu şi-a dat seama că, încălcându-şi propria regulă, îi transmite fiicei sale mesajul următor: promisiunile pot fi încălcate, la fel ca regulile. Ba chiar, a doua zi, Jill s-a grozăvit în faţa lui: «Întotdeauna reuşesc să te fac să faci ce vreau eu. Reuşesc să te conving de orice!»

Incidentul acesta, reiterare a multor altele, l-a intrigat pe tatăl ei. Nu putea înţelege de ce îi era aşa de uşor să stabilească reguli, dar aşa de greu să le pună în aplicare. Trebuia să-i dea dreptate lui Jill – reuşea să-l convingă de orice. Numai când şi-a dat seama cât de jignit este dacă simte că Jill îl respinge, câtă nevoie are ca ea să-l iubească, a devenit capabil să spună *nu* şi să se ţină de cuvânt.

Îngăduinţă şi ultraîngăduinţă. Ce este îngăduinţa şi ce este ultraîngăduinţa? *Îngăduinţa este atitudinea de acceptare a copilăriei copiilor*. Înseamnă să accepţi că «copiii rămân copii», că o cămaşă curată, pusă pe un copil normal, nu va rămâne multă vreme curată, că mai degrabă fuga, şi nu mersul, este mijlocul de locomoţie normal al copilului, că pomii sunt făcuţi ca să te caţeri în ei şi oglinda – ca să te strâmbi în ea.

Esenţa îngăduinţei este acceptarea copiilor ca persoane deţinând dreptul constituţional de a avea tot felul de sentimente şi de dorinţe. Libertatea de a dori este absolută şi nelimitată; toate sentimentele şi fanteziile, toate gândurile şi dorinţele, toate visurile şi speranţele, indiferent de conţinut, sunt acceptate, respectate şi se pot bucura de permisiunea de a fi exprimate prin mijloace adecvate. *Peştii înoată, păsările zboară, iar oamenii simt*. Copiii nu pot controla ceea ce simt, dar sunt responsabili de modul în care îşi exprimă sentimentele. Prin urmare, *ei nu pot fi făcuţi responsabili de sentimentele lor, ci numai de comportamentul lor*. Comportamentul distructiv nu este îngăduit; dacă are loc, părinţii intervin şi-l redirecţionează spre canale de evacuare verbale şi alte căi simbolice. Canalele simbolice îngăduite pot fi desenele «nasoale», fuga în

jurul blocului, înregistrarea de «blestemăţii» pe casete, compunerea unor poeme otrăvite, a unor nuvele cu crime etc. Pe scurt, îngăduinţa este acceptarea comportamentului imaginar şi simbolic.

Ultraîngăduinţa este acceptarea unor acte nedorite. Îngăduinţa şi acceptarea tuturor sentimentelor duc la încredere în sine şi la o capacitate tot mai mare de a exprima sentimente şi gânduri. Ultraîngăduinţa duce la anxietate şi la pretenţii tot mai mari de a avea privilegii ce nu pot fi admise.

Îngăduie sentimentele, însă limitează actele. Piatra de temelie a acestui tip de disciplină este distincţia între dorinţe, sentimente şi acte. *Punem limite actelor; nu îngrădim dorinţele sau sentimentele.*

Cele mai multe probleme de disciplină au două componente: sentimente furioase şi acte furioase. Fiecare componentă trebuie tratată diferit; e posibil ca actele să trebuiască limitate şi redirecţionate. Uneori, simpla identificare a sentimentelor copilului poate fi suficientă pentru a detensiona atmosfera:

MAMA: Mi se pare că eşti furios astăzi.

RONEN: Păi sigur că sunt!

MAMA: Te simţi de parcă n-ai fi în apele tale.

RONEN: Aşa e!

MAMA: Eşti furios pe cineva.

RONEN: Da, pe tine.

MAMA: De ce nu-mi spui ce s-a întâmplat?

RONEN: Pe mine nu m-ai luat la meciul juniorilor, dar pe Steve l-ai luat.

MAMA: Asta te-a înfuriat. Pun pariu că ţi-ai spus: «Îl iubeşte mai mult decât pe mine.»

RONEN: Îhî.

MAMA: Se-ntâmplă să simţi uneori exact asta.

RONEN: Da, aşa simţi.

MAMA: Dragul meu, uite, când simţi asta vino şi spune-mi.

Alteori, trebuie stabilite limite. Când Margaret, în vârstă de patru ani, a vrut să taie coada pisicii ca să vadă «ce are înăuntru», tatăl i-a acceptat curiozitatea ştiinţifică, însă i-a limitat actul în termeni lipsiţi de orice ambiguitate: «Ştiu că vrei să vezi cum arată pe dinăuntru. Însă coada trebuie să rămână la locul ei. Hai să vedem dacă putem găsi o poză care să-ţi arate cum e coada pe dinăuntru.»

Când mama l-a descoperit pe Ted, în vârstă de cinci ani, mâzgălind peretele din living, prima ei reacţie a fost să se repeadă la el şi să-l pocnească. Dar arăta atât de speriat încât n-a avut puterea s-o facă. A spus, în schimb: «Nu, Ted, pereţii nu sunt făcuţi ca să desenezi pe ei. Hârtia e făcută pentru asta. Uite trei foi de hârtie.» Şi mama a început să cureţe peretele. Ted a fost atât de copleşit încât a zis: «Mami, te iubesc!»

Comparaţi cu modul de a trata o mâzgăleală asemănătoare într-altă casă: «Ce faci? Nu eşti sănătos? Nu ştii că n-ai voie să murdăreşti pereţii? Nu mai ştiu ce să mă fac cu tine!»

Moduri eficiente şi ineficiente de a aplica disciplina. Între aplicarea eficientă şi cea ineficientă a disciplinei există o diferenţă imensă. Disciplinându-i pe copii, părinţii pun capăt uneori actelor nedorite, însă *nu înţeleg imboldurile care au generat actele*. Îngrădirile se stabilesc în focul certurilor şi sunt adesea incoerente, inconsecvente şi jignitoare. Mai mult, disciplina e aplicată în momentele în care copiii sunt cel mai puţin capabili să asculte şi cu cuvintele cele mai susceptibile să trezească rezistenţă. Foarte adesea, copiii rămân cu impresia funestă că nu actele lor specifice au fost criticate, ci că *ei înşişi nu sunt buni de nimic*.

Când aplicăm copiilor disciplina în mod eficient, îi ajutăm *atât în privinţa conduitei, cât şi a sentimentelor*. Părinţii le îngăduie copiilor să exprime ceea ce simt, dar limitează şi

orientează actele nedorite. Limitele se stabilesc într-o manieră care menţine şi respectul de sine al părinţilor, şi pe cel al copiilor. Limitele nu sunt nici arbitrare, nici schimbătoare, ci apte să educe şi să formeze caracterul. Restricţiile se aplică fără violenţă sau furie excesivă. Resentimentele copiilor în privinţa îngrădirilor sunt anticipate şi înţelese; *copiii nu sunt pedepsiţi în plus pentru că au resentimente faţă de interdicţii.*

Astfel folosită, disciplina poate duce la acceptarea voluntară de către copii a necesităţii de a inhiba şi a schimba unele comportamente. În acest sens, disciplina parentală poate conduce până la urmă la *autodisciplină*. Identificându-se cu părinţii şi cu valorile pe care le personifică aceştia, copiii ating standarde interioare ce servesc la autoreglare.

Trei zone de disciplină: încurajat, permis şi interzis

Copiii au nevoie de o definire clară a comportamentului acceptabil şi a celui neacceptabil. Ei se simt mai ocrotiţi dacă ştiu care sunt limitele actelor permise. Considerăm că purtarea copiilor intră în trei zone distincte:

Prima constă în comportamente *dorite şi aprobate*, fiind zona în care «da»-ul nostru e spus cu uşurinţă şi bunăvoinţă. *A doua* cuprinde comportamente *care nu sunt aprobate, dar se tolerează din anumite motive*. Printre motive se pot afla:

1. *Indulgenţa pentru cel care învaţă*. Un şofer cu semn de începător nu primeşte amendă dacă, semnalizând dreapta, întoarce spre stânga. Se tolerează asemenea greşeli în speranţa unei ameliorări viitoare.
2. *Indulgenţa în vremuri grele*. Situaţiile stresante speciale – accidente, boli, mutarea într-un nou cartier, separarea de prieteni, moartea sau divorţul membrilor familiei – presupun o indulgenţă suplimentară. O manifestăm pentru că luăm în considerare vremurile grele şi necesitatea unor adaptări. Nu pretindem că ne place comportamentul. De fapt, atitudindea noastră arată că tolerăm acel comportament doar din cauza circumstanţelor excepţionale.

A treia zonă se referă la comportamente *imposibil de tolerat, care trebuie să înceteze*. E vorba de purtări ce pun în pericol sănătatea şi prosperitatea familiei sau bunăstarea ei fizică şi financiară. Este vorba totodată de purtări interzise de lege, morală sau respectabilitatea socială. *E tot atât de important să interzici în această a treia zonă pe cât este să rămâi permisiv în prima.*

O fată credea că tatăl ei nu are standarde corecte, deoarece o lăsa să lipsească de acasă până noaptea târziu. Un băiat şi-a pierdut respectul faţă de părinţi, deoarece ei au tolerat joaca sălbatică a prietenilor lui, care aproape i-au distrus camera.

Copiilor mici le este efectiv greu să-şi ţină în frâu impulsurile inacceptabile social. Părinţii trebuie să fie aliaţii luptei duse de copil pentru a-şi controla astfel de impulsuri. Impunând limite, părintele îşi ajută copilul. În afară de faptul că pune capăt comportamentului periculos, limita transmite un mesaj tăcut: *Nu trebuie să-ţi fie teamă de impulsurile tale. N-am să te las să mergi prea departe. Eşti în siguranţă.*

Tehnici de fixare a limitelor. În fixarea limitelor – ca în tot ce priveşte educaţia – rezultatul depinde de proces. O limită trebuie astfel formulată încât să-i spună copilului limpede: (a) *ce anume este comportament inacceptabil*; (b) *ce înlocuitor al comportamentului va fi acceptat*. Nu ai voie să azvârli cu farfurii; ai voie să azvârli cu perne sau, într-o exprimare mai directă: farfuriile nu sunt de azvârlit; pernele sunt de azvârlit. Fratele tău nu e de împins; trotineta este de împins. Este de preferat ca limita să fie totală, nu parţială. Există o deosebire clară, de exemplu, între a-ţi stropi sora cu apă şi a nu-ţi stropi sora cu apă. O limită care ar afirma: «Poţi s-o stropeşti un pic, numai să n-o uzi leoarcă» pune o sumedenie de probleme. Un enunţ

atât de vag îl lipseşte pe copil de o bază solidă necesară ca să ia hotărâri. Limita trebuie enunţată clar, astfel încât să-i transmită copilului un unic mesaj: «Interdicţia asta nu-i de joacă. Vorbesc serios.» *Când părinţii nu ştiu exact ce să facă, cel mai bine este să nu facă nimic, dar să reflecteze şi să-şi limpezească atitudinea*. Părintele care, stabilind limite, s-a dovedit echivoc se pierde în argumente nesfârşite. Restricţiile invocate ezitant şi stângaci îi provoacă pe copii şi sugerează o luptă între voinţe pe care nimeni n-o poate câştiga.

O limită trebuie fixată într-o manieră voit calculată în aşa fel ca resentimentele să fie minime şi respectul de sine să rămână intact. Însuşi procesul de fixare a limitelor, de spus «nu», trebuie să exprime ideea de *autoritate, nu de insultă*. Are de-a face cu o întâmplare precisă, nu cu o desfăşurare de fapte din trecut. Iată în continuare un exemplu nedorit:

Annie, opt ani, a mers cu mama ei într-un mare magazin. În timp ce mama făcea cumpărături, Annie a dat târcoale raionului de jucării şi a ales trei obiecte. Când maică-sa s-a întors, Annie a întrebat-o, sigură pe ea: «Ce jucărie pot să iau acasă?» Mama tocmai dăduse prea mulţi bani pe o rochie de care nu era prea convinsă că are nevoie, aşa că a izbucnit: «Iar jucării? Ai atâtea jucării că nici nu mai ştii ce să faci cu ele! Orice vezi vrei să ai. E timpul să înveţi cum să-ţi pui pofta-n cui!»

Un minut mai târziu, dându-şi seama de ce se enervase dintr-odată, mama a încercat să-şi îmbuneze fiica şi s-o mituiască oferindu-i îngheţată. Dar pe chipul lui Annie a rămas o expresie îndurerată.

Când un copil cere un lucru pe care trebuie să i-l refuzăm, putem cel puţin să-i dăm satisfacţia *dorinţei* de a-l avea. *Dăruiţi-i măcar în imaginaţie ceea ce nu-i puteţi oferi în realitate*. Este un fel mai puţin dureros de a spune «nu». Mama lui Annie ar fi putut, aşadar, să spună: «Vrei să poţi lua acasă nişte jucării.»

ANNIE: Şi pot să iau?

MAMA: Tu ce crezi?

ANNIE: Cred că nu! De ce nu? Chiar vreau o jucărie!

MAMA: Dar poţi avea un balon sau o îngheţată. Alege tu pe care din ele o vrei.

S-ar putea ca Annie să aleagă. Ori s-ar putea ca Annie să plângă. Indiferent ce se întâmplă, mama trebuie să-şi menţină decizia şi opţiunile propuse. Poate să-şi arate din nou empatia oglindind dorinţa fiicei sale de a poseda jucării – dar limita trebuie menţinută: «Vrei să fi putut avea măcar una dintre jucării. O vrei foarte tare. Plânsul tău îmi spune ce mult vrei jucăria aceea. Cât aş dori să ţi-o pot cumpăra azi!»

Când o fiică anunţă că nu vrea să meargă la şcoală, în loc să insistăm: «Dar trebuie să mergi la şcoală! Orice copil trebuie să meargă la şcoală. Aşa-i legea. Nu vreau să ne pomenim cu vreun asistent social la uşă!», putem răspunde mai afectuos *admiţând dorinţa măcar în imaginaţie*: «Cât ai vrea să nu trebuiască să mergi azi la şcoală! Ai dori să fie sâmbătă, nu luni, ca să poţi ieşi la joacă. Ai dori măcar să poţi dormi mai mult. Ce ţi-ar plăcea să mănânci la micul dejun?»

De ce este acceptarea în imaginaţie a unei dorinţe mai puţin dureroasă decât refuzul net? Pentru că răspunsul amănunţit al părintelui arată că el înţelege ce *simte* fiica lui. Când ne simţim înţeleşi, ne simţim iubiţi. Ce-ai simţi dacă ai admira o frumoasă rochie scumpă într-o vitrină şi omul iubit te-ar privi şi ar spune: «Ce-i cu tine? La ce te uiţi? Ştii că stăm prost cu banii. În vecii vecilor n-o să ne putem permite o rochie aşa de scumpă.» Observaţiile omului iubit nu-ţi vor produce, foarte probabil, sentimente afectuoase. Te vor înfuria şi te vor deprima.

Dar cum ar fi dacă el ţi-ar confirma dorinţa şi ar spune: «O, draga mea, cât aş vrea să ne putem permite rochia asta frumoasă! Parcă te văd purtând-o cu bijuterii asortate şi un şal de catifea. Ce frumoasă ai fi! Şi cât aş fi eu de mândru să te însoţesc la cele mai strălucitoare petreceri...»

Nici unul dintre răspunsuri nu-ţi oferă, din păcate, rochia. Însă al doilea, cel puţin, nu-ţi produce durere, nu-ţi provoacă

resentimente – şi astfel are mai multe şanse să întărească sentimentele afectuoase.

Cu mulţi ani în urmă, am vizitat o şcoală elementară dintr-un sat de eschimoşi din Alaska, unde i-am distrat pe copii cântându-le la acordeon. La sfârşit, un copil a venit la mine şi mi-a spus: «Vreau acordeonul tău.» Puteam să-i răspund: «Nu pot să-ţi dau acordeonul. E singurul meu acordeon şi-mi trebuie. Pe deasupra, mi l-a dăruit fratele meu.» Copilul s-ar fi simţit respins şi ar fi fost nefericit, atmosfera de sărbătoare s-ar fi evaporat. Aşa că am acceptat în imaginaţie ceea ce nu puteam dărui în realitate şi am spus: «Cât aş vrea să am un acordeon şi să ţi-l dau!» Un alt copil s-a apropiat şi mi-a cerut acelaşi lucru, drept care am răspuns: «Cât aş vrea să am două acordeoane şi să vi le dau!» Până la urmă, toţi cei 26 de copii m-au înconjurat şi eu am tot mărit numărul, sfârşind cu: «Cât aş vrea să am 26 de acordeoane şi să vi le dau!» Devenise un joc care părea să le placă tare mult copiilor.

După ce am descris această întâmplare în rubrica mea de ziar, editorul unei reviste ilustrate a scris: «Acum, dacă trebuie să resping un articol, încep prin a spune: „Cât am vrea să vă putem publica articolul…“»

Diferite moduri de a formula limite. Există moduri de a formula limite care trezesc rezistenţă, după cum există moduri care invită la cooperare, precum:

1. Părintele *recunoaşte dorinţa copilului şi o exprimă în cuvinte simple*: «Vrei să poţi merge astă-seară la cinema.»
2. Părintele *enunţă clar limitele unui anumit act*: «Dar regula în casa noastră este „nu mergem la cinema seara, în zilele cu şcoală“.»
3. Părintele *indică modurile în care dorinţa poate fi, măcar parţial, îndeplinită*: «Poţi merge la cinema vineri sau sâmbătă seara.»
4. Părintele ajută copilul să exprime o parte din resentimentele care se pot naşte atunci când sunt impuse restricţii, iar apoi îşi manifestă simpatia:

E evident că nu-ţi place regula asta.

Ai vrea să nu existe o asemenea regulă.

Ai vrea ca regula să spună: «În orice seară putem vedea filme.»

Când vei creşte şi vei avea casa ta, vei schimba în mod sigur această regulă.

Nu este necesar sau posibil întotdeauna să formulaţi limita după acest model. Când şi când, e nevoie să formulaţi mai întâi limita şi după aceea să oglindiţi sentimentele. Dacă un copil este pe cale să arunce cu o piatră în sora lui, mama ar trebui să spună: «Nu în ea, într-un copac!» Ar fi bine să abată intenţia copilului arătându-i cu degetul copacul. După care poate reveni la sentimente, sugerând câteva moduri de a le exprima:

Poţi fi cât de supărat vrei pe sora ta.

Poţi fi furios. În sinea ta, poţi s-o urăşti, dar nimeni nu va fi lovit.

Dacă vrei, poţi azvârli cu pietre în copac.

Dacă vrei, poţi să-mi spui ori să-mi arăţi cât eşti de furios.

Limitele trebuie formulate într-un limbaj care nu pune sub semnul întrebării respectul de sine al copilului. *Limitele sunt luate mai în serios atunci când sunt exprimate succint şi impersonal.* «Fără cinema seara în zilele cu şcoală» trezeşte mai puţine resentimente decât «Ştii că n-ai voie să mergi la cinema seara în zilele cu şcoală». «E ora de culcare» este mai uşor de acceptat decât «Eşti prea mic ca să stai târziu noaptea. Du-te să te culci!». «Timpul pentru televizor s-a terminat azi» sună mai bine ca «Te-ai uitat destul la televizor azi, stinge-l acum!». «Fără ţipete între voi» are şanse de ascultare mai mari decât «Ai face bine să nu mai ţipi la el».

Limitele sunt acceptate mai uşor dacă ele scot în evidenţă funcţia obiectului: «Scaunul e de şezut, nu de suit cu picioarele pe el» sună mai bine decât «Nu te sui cu picioarele pe scaun!». «Cuburile sunt pentru construcţii, nu ca să azvârli cu ele»

este mai bine decât «Nu azvârli cu cuburile» sau «Îmi pare rău, dar nu te pot lăsa să azvârli cu cuburi, e periculos».

Copiii au nevoie de supape sănătoase ca să-şi consume energia. Multe probleme de disciplină, în cazul copiilor mici, privesc limitarea activităţilor fizice. De exemplu:

Nu fugi – nu poţi merge ca orice copil normal?

Nu mai sări tot timpul!

Ridică-te şi stai drept!

De ce trebuie să stai într-un picior când ştii foarte bine că ai două picioare?

Ai să cazi şi-o să-ţi rupi un picior.

Activităţile motorii ale copiilor nu trebuie limitate prea mult. Pentru sănătatea lor mentală şi fizică deopotrivă, copiii au nevoie să fugă, să sară, să se cațere, să zburde etc. Grija față de sănătatea mobilei este de înțeles, dar ea nu trebuie să depășească grija față de sănătatea copilului. Reprimarea activității fizice a copiilor mici duce la o tensiune emoțională care se poate exprima ca agresivitate.

Amenajarea unui mediu adecvat pentru descărcarea directă a energiei prin activităţi musculare este o condiţie fundamentală – însă adesea trecută cu vederea – pentru buna disciplină a copiilor şi o viaţă mai uşoară pentru părinţi. Copiii au nevoie de o joacă activă. Şi există multe posibile activităţi fizice pentru copii: să bată mingea, să sară coarda, să alerge, să înoate, să patineze, să joace baschet, să facă gimnastică, să meargă pe role, să pedaleze pe bicicletă. Şcolile au devenit mai conştiente de nevoia copiilor de a fi activi fizic şi oferă sporturi organizate în timpul cursurilor şi în afara lor, precum şi un program serios de educaţie fizică.

Impunerea strictă a disciplinei. Când ideile părintelui despre o restricţie sunt limpezi precum cristalul şi restricţia e formulată într-un limbaj neagresiv, copilul, în mod obişnuit, se va conforma. Cu toate astea, din când în când, copilul va încălca o regulă. Întrebarea este: ce facem dacă un copil transgresează o restricţie declarată? Procesul educaţional presupune că părintele îşi asumă un rol de adult amabil, dar ferm. În faţa unui copil care încalcă o limită, părintele trebuie să reacţioneze *fără să se piardă în argumente şi vorbărie*. Părintele nu trebuie să se lase atras într-o discuţie despre justeţea ori injusteţea unei limite. Mami sau tati nu trebuie nici să dea explicaţii detaliate. Nu e nevoie să-i explici unui copil de ce să nu-şi lovească sora dincolo de «oamenii nu sunt făcuţi ca să-i loveşti» ori de ce să nu spargă un geam dincolo de «geamurile nu sunt de spart».

Când un copil depăşeşte o limită, anxietatea lui creşte pentru că se aşteaptă la represalii şi pedeapsă. Părintele nu trebuie să sporească anxietatea copilului în acest moment. *Dacă părinţii vorbesc prea mult, ei exprimă slăbiciune* – într-un moment în care ar trebui să exprime tărie. Exact în momente de felul acesta are nevoie copilul de un aliat adult care să-l ajute să-şi controleze impulsurile, însă fără să se umilească. Următorul exemplu ilustrează o abordare ineficientă a limitelor:

MAMA: Văd că n-ai să fii mulţumit până nu ţip. Foarte bine. (*Tare şi ascuţit*) Gata – altfel o să-ţi pară rău! Dacă mai arunci cu ceva, ai să vezi ce-ţi fac!

În loc să recurgă la ameninţări şi promisiuni, mama putea să-şi exprime furia – cât se poate de reală – mai eficient:

Mă apucă furia când văd asta!

Treaba asta mă înfurie!

Simt că m-am înfuriat!

Chestiile astea nu sunt de aruncat cu ele! Mingea *e făcută să arunci cu ea!*

Când impune o limită, părintele trebuie să aibă grijă ca nu cumva să iniţieze o luptă între voinţe. În exemplul de mai jos, Margaret, cinci ani, şi tatăl ei îşi petrec o după-masă plăcută în parc:

MARGARET (*de pe terenul de joacă*): Îmi place aici. Nu merg acasă acum. O să mai stau o oră.

TATĂL: Tu spui că mai stai, eu spun că nu.

O asemenea afirmaţie poate avea două rezultate, ambele nedorite: fie înfrângerea copilului, fie înfrângerea tatălui. O atitudine mai bună este *concentrarea asupra dorinţei fetiţei* de a mai rămâne pe terenul de joacă, şi nu asupra ameninţării ei de sfidare a autorităţii. De pildă, tatăl ar fi putut spune: «Văd că îţi place aici. Presupun că doreşti să poţi sta mai mult, chiar zece ore. E timpul să mergem acasă.»

Dacă după un minut sau două Margaret nu se supune, tatăl poate s-o ia de mână ori s-o ia în braţe şi s-o scoată de pe terenul de joacă. În cazul copiilor mici, fapta vorbeşte adesea mai răspicat decât vorba.

Părinţii nu sunt făcuţi ca să-i loveşti. *Copiilor nu trebuie să li se permită niciodată să-şi lovească părinţii*. Astfel de atacuri fizice sunt nocive şi pentru copii, şi pentru părinţi. Le insuflă copiilor anxietate şi spaimă de represalii. Le insuflă părinţilor sentimente de furie şi ură. Interdicţia loviriii este necesară ca să-i scutească pe copii de vinovăţie şi anxietate şi să-i menţină pe părinţi receptivi emoţional faţă de copiii lor.

Din când în când, asistăm la scene degradante în care câte un părinte, ca să scape, să zicem, de o lovitură în fluierul piciorului, îi spune copilului să-i lovească, în loc, mâna. «Poţi să mă loveşti un pic, dar nu chiar atât cât să mă doară», îl implora o mamă de 30 de ani pe băieţelul ei de patru ani, întinzând braţul spre el. Eşti tentat să intervii, spunând: «Nu face asta, cucoană! E dureros pentru copil să-l laşi să-şi lovească părintele.» Mama ar fi trebuit să pună capăt imediat atacului copilului: «Fără lovituri. Niciodată n-am să te pot lăsa să faci asta.» Sau: «Dacă eşti furios, spune-mi asta în cuvinte.»

Limita privind lovirea părintelui nu trebuie modificată în nici o împrejurare. O educaţie eficientă se bazează pe respectul reciproc, al părintelui şi copilului, *fără ca părintele să abdice din rolul de adult*. Spunându-i copilului «loveşte-mă, dar să nu doară», mama îi cere unui copil mic să opereze o distincţie prea fină. Copilul e provocat în chip irezistibil să testeze interdicţia şi să descopere diferenţa dintre lovirea în joacă şi cea care doare de-a binelea.

Copiii nu sunt făcuţi ca să-i loveşti. Bătaia cu palma la fund, deşi are o proastă reputaţie, mai este încă practicată de anumiţi părinţi. De obicei e aplicată ca ultimă soluţie, după ce armele mai convenţionale, precum ameninţările şi argumentaţia logică, au dat greş. Adesea nu e ceva planificat, ci se petrece într-o explozie de furie, atunci când părinţii au ajuns la capătul răbdării. Pe moment, palma la fund pare să funcţioneze: disipează tensiunea acumulată de părinte şi-l face pe copil ascultător, cel puţin o vreme. Pe deasupra, aşa cum spun unii părinţi, «limpezeşte aerul».

Dacă bătaia la fund este aşa de eficientă, oare de ce ne simţim atât de prost când ne gândim la ea? Cumva nu putem reduce la tăcere dubiile noastre lăuntrice cu privire la efectele pe termen lung ale pedepselor fizice. Suntem un pic stânjeniţi că am recurs la forţă şi ne spunem mereu nouă înşine: «Trebuie să existe o cale mai bună de rezolvare a problemelor.»

Ce se întâmplă dacă îţi pierzi cumpătul şi loveşti un copil? Majoritatea părinţilor o fac mai devreme sau mai târziu. «Sunt momente când mă înfurii aşa de tare pe băiatul meu că-mi vine să-l omor», spunea o mamă. «Când trebuie să aleg între a-l ucide şi a-l pocni, îl pocnesc. Când mă calmez, îi spun fiului meu: „Sunt şi eu om. Pot îndura până la un punct şi gata. Te lovesc, ceea ce este împotriva valorilor mele. Când mă împinge cineva dincolo de limita răbdării, fac lucruri care nu-mi plac nici mie. Aşa că nu mă împinge spre asta!“»

Lovirea copiilor ar trebui să fie ceva la fel de inacceptabil ca accidentele de maşină. Şi totuşi se petrec accidente de maşină. Dar un permis de conducere nu dă dinainte permisiunea

de a face accidente de maşină. Nu afirmă: «Fii sigur că o să ai nişte accidente de maşină, aşa că să nu conduci cu grijă.» Dimpotrivă, suntem avertizaţi să conducem cu grijă. Nici lovirea copiilor n-ar trebui să fie o metodă stipulată de a-i disciplina, chiar dacă lovirea accidentală nu poate fi evitată întotdeauna.

Este aproape imposibil să creşti copii fără să-i loveşti din când în când. Însă nu trebuie să plănuim asta. Nu trebuie să considerăm pedeapsa fizică o reacţie la provocările copiilor noştri sau la enervarea proprie. De ce nu? Din cauza lecţiei pe care o dă bătaia: îi învaţă pe copii metode nedorite de a gestiona frustrarea. Le spune, în chip dramatic: «Când eşti furios ori frustrat, nu căuta soluţii. Loveşte. Aşa fac părinţii tăi.» În loc să ne arătăm ingeniozitatea găsind supape civilizate pentru sentimentele noastre sălbatice, le transmitem copiilor noştri nu numai predilecţia pentru legea junglei, ci şi permisiunea de a lovi.

Mulţi părinţi se supără când asistă la lovirea copiilor mai mici de către cei mai mari, nedându-şi seama că, dacă le dau o palmă copiilor mici, le dau totodată permisiunea celor mari să procedeze la fel.

Un tată de 1,80 metri înălţime şi-a văzut fiul de opt ani lovind-o pe sora lui de patru ani. L-a apucat turbarea şi a început să-i care palme băiatului, în timp ce-l dojenea: «Asta o să te-nveţe să nu mai loveşti pe nimeni mai mic ca tine!» Într-o seară, Jill, şapte ani, şi tatăl ei se uitau la televizor. Jill îşi sugea degetele scoţând zgomote ciudate. Pe tată l-a deranjat zgomotul şi i-a zis: «Încetează, te rog. Sunetele astea sunt enervante.» Nu s-a întâmplat nimic. Tatăl şi-a repetat rugămintea. Încă o dată, nimic. A patra oară s-a înfuriat şi i-a ars una lui Jill. Ea a început să plângă şi l-a lovit pe taică-său. Acesta a devenit şi mai furios: «Cum îndrăzneşti să-ţi loveşti tatăl? a ţipat. Du-te imediat în camera ta!» Pentru că fata a refuzat, a dus-o pe sus în camera ei. Jill a continuat să plângă, în timp ce televizorul mergea fără ca nimeni să se mai uite la el.

Jill nu putea înţelege de ce îi e îngăduit unui om mare să lovească o fetiţă *mică*, dar ei îi este interzis să lovească pe cineva *mai mare*. Episodul a lăsat-o cu impresia de neşters că poţi lovi doar pe cineva mai mic ca tine dacă vrei să scapi nepedepsit.

Tatăl lui Jill ar fi putut folosi o cale mai eficientă decât bătaia ca să obţină cooperarea fiicei sale. În loc să aştepte până când nu a mai foşt capabil să-şi înfrâneze furia, ar fi putut spune: «Jill, *ai de ales*: rămâi aici şi nu-ţi mai sugi degetele sau ieşi din cameră şi continui să te desfeţi cu suptul. Tu hotărăşti.»

Unul dintre cele mai rele efecte colaterale ale pedepsei fizice este că ea poate interfera cu dezvoltarea conştiinţei unui copil. *Bătaia dizolvă vinovăţia prea uşor*: copilul, deoarece a plătit pentru reaua purtare, se simte îndreptăţit s-o repete. Copiii adoptă o atitudine aşa-zis «contabilicească» faţă de comportamentul rău. Îşi permit să se poarte rău şi astfel să devină datori, plătind prin «depozite» săptămânale ori lunare de bătaie. Periodic, ei declanşează o bătaie, aţâţându-i pe părinţi. Uneori pur şi simplu cer pedeapsa ori se pedepsesc singuri.

Marcy, în vârstă de patru ani, mi-a fost adusă ca s-o consult. Îşi smulgea părul din cap în somn. Mama mi-a dezvăluit că atunci când se înfurie pe fata ei, o ameninţă: «Sunt aşa de furioasă pe tine, încât îmi vine să-ţi smulg tot părul din cap!» Marcy, care simţea, pesemne, că e îndeajuns de rea ca să merite o pedeapsă atât de crudă, îşi mulţumea mama în somn.

Unui copil care cere să fie pedepsit nu trebuie să i se îndeplinească dorinţa, el trebuie ajutat să-şi gestioneze vinovăţia şi furia. Sarcina nu e deloc uşoară. În anumite situaţii, vinovăţia şi furia se pot atenua discutând deschis faptele greşite. *Când copilului i se oferă mijloace mai bune de a-şi exprima vinovăţia şi furia şi când părinţii învaţă moduri mai eficiente de a fixa şi impune limite, necesitatea pedepsei fizice descreşte.*

Arătând o înţelegere plină de simpatie faţă de multiplele sentimente ale copiilor noştri, îi pregătim să devină inteligenţi emoţional. Fixând şi impunând în mod respectuos limite actelor lor inacceptabile, îi pregătim să se supună regulilor sociale ale lumii în care trăim.

Capitolul 6

Educația pozitivă: o zi din viața unui copil

Civilizația i-a distribuit pe părinți în rolul personajelor care spun nu – care trebuie să refuze multe dintre cele mai mari plăceri ale copilului mic: *nu* suge degetul, *nu*-ți atinge penisul, *nu* te scobi în nas, *nu* te juca în noroi, *nu* face zgomot... Civilizația e rece și crudă față de copilași: în locul unui sân moale, îi oferă o ceașcă tare; în locul ușurării imediate și a scutecului cald, îi oferă o oliță rece și-i cere să se abțină.

Unele restricții sunt inevitabile dacă vrem să transformăm copilul într-o ființă socială. Cu toate astea, părinții n-ar trebui să facă exces de zel în rolul lor de polițiști ai civilizației, altminteri vor genera resentimente, rezistență și ostilitate, toate evitabile.

O bună linie de start

Nu părinții ar trebui să fie cei care-i trezesc pe copii pentru școală în fiecare dimineață. Copiii nu-i pot suferi pe părinții care le deranjează somnul și le întrerup visele. Le este teamă de părinții care intră în cameră, le smulg pătura și ciripesc vesel: «Hopa sus și zâmbetul pe buze!» E mai bine pentru toți ca un ceas deșteptător să-i trezească pe copii, și nu ceea ce, în ochii lor, arată a «mamă deșteptător» sau «tată deșteptător».

Lui Emily, opt ani, îi era greu să se dea jos din pat dimineața. Zi de zi, încerca să mai rămână în pat încă vreo câteva minute nesfârșite. Maică-sa era uneori blândă, alteori acră, însă Emily nu se schimba defel: lentă la trezire, cu fundu-n sus la micul dejun și sosind la școală cu întârziere. Certurile zilnice o oboseau pe maică-sa și îi alimentau resentimentele.

Situația s-a îmbunătățit radical când mama i-a oferit fiicei un cadou neașteptat – un ceas deșteptător. În cutia cadoului, Emily a găsit un bilet: «Lui Emily, căreia nu-i place ca oamenii s-o trezească prea devreme dimineața. Acum poți fi propriul tău stăpân. Cu drag, Mama.» Emily a fost surprinsă și încântată. A zis: «Cum ai știut că nu-mi place să mă trezească cineva?» Mama a zâmbit și a spus: «Am ghicit.» Când s-a auzit soneria ceasului deșteptător în dimineața următoare, i-a spus lui Emily: «E așa devreme, scumpo. De ce nu mai dormi câteva minute?» Emily a sărit din pat zicând: «Nu. O să întârzii la școală.»

Unui copil care nu se poate trezi cu ușurință nu trebuie să i se spună «leneș»; iar un copil care nu e sus în picioare într-o secundă, cu zâmbetul pe buze, nu trebuie socotit îmbufnat. *Copiii cărora le e greu să fie vioi și plini de avânt dimineața n-au nevoie să fie ridiculizați.* În loc să ne luptăm cu ei, e preferabil să-i lăsăm să se bucure de încă zece minute de somn dulce ori de visare cu ochii deschiși. Asta se poate obține punând ceasul să sune un pic mai devreme. Afirmațiile noastre ar trebui să transmită empatie și înțelegere:

E greu să te trezești dimineața.
Ce plăcere să zaci în pat și să visezi...
Hai, mai stai în pat cinci minute.

Astfel de vorbe dau strălucire dimineții; creează un climat de căldură și intimitate. Dimpotrivă, următoarele afirmații furioase ori pline de dispreț induc o atmosferă rece și apăsătoare:

Hai, sus, puturosule!
Ieși din patul ăla chiar în clipa asta!
Doamne, ești un al doilea Tândală...

Sau îngrijorarea privind sănătatea: «De ce mai stai încă în pat? Eşti bolnav? Te doare ceva? Te doare burtica? Capul? Ia arată-mi limba!» Totul îi sugerează copilului că se poate bucura de grijă afectuoasă doar dacă e bolnav. Copiii pot crede, de asemenea, că părinţii vor fi dezamăgiţi dacă ei neagă că au vreuna dintre bolile înşirate cu atâta duioşie. Se pot simţi obligaţi să pretindă că se simt rău.

Tirania orarelor: graba

Când cineva îi grăbeşte, copiii trag de timp. De cele mai multe ori, ei opun rezistenţă îndemnului «Grăbeşte-te!» al adulţilor tărăgănând. Ceea ce pare ineficienţă este în realitate arma foarte eficientă a copiilor împotriva tiraniei orarelor care nu-i privesc.

Copiilor trebuie să li se spună rareori să se grăbească. În schimb, trebuie să li se indice *limite de timp realiste* şi să fie supuşi provocării de a fi gata la timp:

Autobuzul şcolii soseşte în zece minute.

Filmul începe la unu. Acum e ora 12 şi jumătate.

Mâncăm de seară la ora şapte. E şase şi jumătate.

Prietenul tău va fi aici în 15 minute.

Cu aceste afirmaţii scurte, vrem să transmitem copiilor că ne aşteptăm, şi suntem siguri, că ei vor fi într-un anume loc la timp. Uneori, o perspectivă pozitivă este de ajutor. Putem propune, de exemplu: «Din clipa când eşti gata să mergi la şcoală, poţi să te uiţi la desene animate până vine ora de plecare.»

Micul dejun: fără morală

Micul dejun nu e un moment potrivit ca să-i învăţăm pe copii adevăruri filozofice universale, principii morale ori bune maniere. Este un moment potrivit ca părinţii să pregătească o

masă hrănitoare, în timp ce-i ajută pe copii să ajungă la şcoa
la la vreme.

În genere, micul dejun e o parte a zilei neplăcută. Adesea fi
părinţii, fie copiii sunt somnoroşi şi prost dispuşi, iar argumen
tele pot degenera cu uşurinţă în învinuiri şi acuze, aşa cum s
vede în exemplul următor:

DEBBIE (*răscolind prin frigider şi dând la o parte, rând pe rând tot ce găseşte*): Ce-avem pentru micul dejun? Nu e nimic de mâncare niciodată în casa asta, nu-mi cumperi niciodată ceva care-mi *place*!

MAMA (*amărâtă şi apărându-se*): Cum adică nu-ţi cumpăr niciodată ceva care-ţi place? Îţi cumpăr *tot* ce-ţi place – numai că tu nu poţi hotărî ce să mănânci! Gata, acum vreau să te aşezi şi să mănânci ce ai în faţă, după care poţi să pleci la şcoală!

Comportamentul lui Debbie a supărat-o pe mama ei; după care ea a turnat gaz peste foc, înfuriindu-şi fiica şi mai mult, astfel că amândouă au plecat – spre serviciu şi spre şcoală – prost dispuse.

E important să nu lăsăm un copil să hotărască el răspunsul sau dispoziţia părintelui. În loc să contraatace, mama lui Debbie ar fi trebuit să ia cunoştinţă de nemulţumirea acesteia şi astfel să menţină atmosfera dimineţii plăcută:

MAMA: Mi se pare că nu găseşti în frigider nimic care să-ţi placă în dimineaţa asta.

DEBBIE: Nu, nu e nimic din ce-mi place. De fapt nu prea mi-e foame. O să iau doar o banană.

Altă mamă îmi povestea: «Mai demult, incidentele mărunte se transformau, în ochii mei şi ai copiilor, în evenimente traumatizante. Proverbialul muşuroi de cârtiţă devenea munte de câteva ori în fiecare zi. Acum însă am învăţat să înţeleg

mesajele copiilor mei şi să răspund cu simpatie – aşa cum am făcut în urmă cu câteva zile, la micul dejun, când fetiţa mea de cinci ani, Ramona, a refuzat să mănânce şi s-a plâns.

RAMONA: Mi-au obosit dinţii. Ăia de jos sunt tare somnoroşi.

În loc s-o ridiculizeze, mama i-a *confirmat* plângerea:

MAMA: A, înţeleg, dinţii tăi de jos încă nu s-au trezit.

RAMONA: Nu, şi am unul care visează urât.

MAMA: Ia să văd. O, iubito, se mişcă.

RAMONA: O să-mi cadă în cereale?

După ce mama a asigurat-o că nu se mişcă aşa de tare ca să cadă, Ramonei i-a venit inima la loc, a luat lingura şi a început să-şi mănânce cerealele.

Tatăl lui Stan mi-a împărtăşit următoarele: «Prima mea reacţie la orice accident este o reacţie exagerată care modifică atmosfera, amplificând conflictul. Apoi încerc să sting incendiul aprins chiar de mine, exact ca deşteptul care ştie cum să iasă din groapa unde un tip cu scaun la cap n-ar fi intrat de la bun început. De curând, am decis să mă port ca un înţelept, şi nu ca un deştept. În loc să-i învinovăţesc pe copii când au probleme, le ofer ajutorul. Lui Paul, fiul meu de zece ani, îi place să-şi pregătească singur micul dejun. Într-o dimineaţă l-am auzit umblând prin bucătărie. Îşi făcuse două ochiuri în apă, iar unul dintre ele alunecase pe jos. În loc să ţip la el: „Uite ce-ai făcut! Ce mizerie! De ce nu poţi fi mai atent?“, am spus: „Te-ai trezit fără să faci zgomot, ţi-ai făcut două ochiuri minunate, iar unul pur şi simplu a căzut.“»

PAUL (*cu umilinţă*): Da.

TATĂL: Şi ţi-e foarme.

PAUL (*luminându-se un pic*): Însă mai e un ou pe farfurie.

TATĂL: În timp ce mănânci oul ăla, o să-ţi mai fac un ochi.

Lamentaţii: cum tratăm dezamăgirea

Părinţii se confruntă în permanenţă cu lamentaţiile copiilor, care de obicei îi înfurie. Pentru ca furia să nu fie escaladată şi să se transforme în ceartă prin contra-lamentaţie şi autoapărare, *părinţii trebuie să înveţe să răspundă lamentaţiilor confirmându-le*. De exemplu:

SELMA: Nu-mi cumperi niciodată nimic.

MAMA: Ţi-ar plăcea să-ţi cumpăr un anumit lucru.

Şi *nu*: Cum poţi spune asta după ce chiar săptămâna trecută ţi-am cumpărat toate hainele alea frumoase? Nu apreciezi niciodată nimic din ce fac pentru tine. Asta-i problema ta!

JULIAN: Niciodată nu mă duci nicăieri.

TATĂL: Unde ţi-ar plăcea să mergi?

Şi *nu*: Cum să te duc când întotdeauna sfârşeşti prin a face o criză?

ZACHARY: Întotdeauna întârzii.

MAMA: Nu-ţi place să mă aştepţi.

Şi *nu*: Da' tu nu întârzii niciodată? Nu cred că vrei să-ţi amintesc de câte ori te-am aşteptat!

JESSICA: Nu-ţi pasă ce păţesc.

TATĂL: Ai fi vrut să fiu acolo când ai căzut, când ai avut nevoie de mine.

Şi *nu*: Cum spui asta după tot ce-am sacrificat ca să fii tu fericită?

«Niciodată» şi «întotdeauna» sunt cuvintele preferate ale copiilor. Ei trăiesc într-o lume a extremelor. Însă părinţii, care au învăţat că griul este mai răspândit decât negrul şi albul, îi pot învăţa asta pe copii abţinându-se să recurgă ei înşişi la aceste expresii.

Îmbrăcatul: bătălia şireturilor de la pantofi

În unele case, părinţii şi copiii sunt prinşi în plasa bătăliei cotidiene a şireturilor de la pantofi. Un tată îmi spunea: «Când îmi văd băiatul cu şireturile nelegate, devin nebun de legat. Vreau să ştiu dacă trebuie să-l forţăm să-şi lege şireturile sau pur şi simplu să-l lăsăm aşa prin lume. Chiar dacă e, poate, fericit, n-ar trebui să-l învăţăm să fie responsabil?» E preferabil să nu legăm învăţarea responsabilităţii de legatul şireturilor; e mai bine să evităm conflictul cumpărându-i copilului o pereche de pantofi fără şireturi sau legându-i noi şireturile unui copil mai mic, fără comentarii. Putem fi siguri că, *mai devreme sau mai târziu, copilul va învăţa să-şi ţină şireturile legate, în afara cazului în care colegii lui nu fac asta.*

Copiii nu trebuie să meargă la şcoală îmbrăcaţi în hainele cele mai scumpe. Nu trebuie să-şi bată capul cu păstrarea curăţeniei hainelor. Libertatea copilului de a alerga, a sări sau a bate mingea trebuie să fie mai importantă decât înfăţişarea îngrijită. Când un copil vine de la şcoală cu cămaşa murdară, părintele poate spune: «După cum arăţi, ai avut o zi plină. Dacă vrei să te schimbi, e o altă cămaşă în dulap.» Nu ajută la nimic să-i spui copilului ce neglijent este, cât de murdar arată, cât ne este de greaţă şi cât ne oboseşte să-i spălăm şi să-i călcăm cămăşile. *O abordare realistă nu se bazează pe capacitatea copilului de a pune curăţenia mai presus de joacă.* Dimpotrivă, admite că îmbrăcămintea copilului nu va sta multă vreme curată. O duzină de cămăşi uşor de spălat şi care nu trebuie călcate contribuie la sănătatea mentală în mai mare măsură decât douăsprezece predici despre curăţenie.

Plecatul la şcoală: mai bine să ajuţi decât să ţii discursuri

Este posibil ca în graba de dimineaţă un copil să uite să-şi ia cărţile, ochelarii, pachetul cu mâncare sau banii pentru mân-

care. Cel mai bine e să-i înmânezi copilului articolul lipsă fără adaos de predici despre uitare şi iresponsabilitate.

«Uite-ţi ochelarii» îi este mai de folos copilului decât «Aş vrea să ajung să trăiesc ziua în care o să-ţi aminteşti să porţi ochelarii». «Uite-ţi banii de mâncare» e mai apreciat de copil decât întrebarea sarcastică: «Şi mâncare cu ce o să-ţi cumperi?»

Copilului nu trebuie să i se enumere un şir de admonestări şi avertizări înainte să plece la şcoală. «Să ai o zi plăcută» este o mai bună frază de despărţire decât avertismentul generic «Nu intra în vreun bucluc». «Ne vedem la ora două» este mai instructiv pentru copil decât «Nu umbla aiurea pe străzi după şcoală».

Venitul de la şcoală: întâmpinaţi copilul cu căldură

E de dorit ca părintele ori alt adult afectuos să-l salute pe copil la întoarcerea de la şcoală. Decât să pună întrebări care suscită răspunsuri ultrabanale – «Cum a fost la şcoală?» – «Bine» sau «Ce-ai făcut azi?» – «Nimic» –, *părintele poate face afirmaţii ce comunică înţelegerea încercărilor şi tribulaţiilor la care copilul a fost supus la şcoală*:

Arăţi ca şi cum ai avut o zi grea.

Pun pariu că abia aşteptai să se termine orele.

Pari bucuros că ai ajuns acasă.

De cele mai multe ori, e preferabil să faci afirmaţii decât să pui întrebări.

Din cauza numărului mare de familii cu un unic părinte şi de mame care lucrează, mulţi copii nu mai găsesc acasă un părinte care să-i întâmpine în persoană. Dar a lăsa un mesaj scris ori pe e-mail poate compensa oarecum absenţa părintelui. Unii părinţi de copii de vârstă şcolară recurg la scrisori şi bilete ca să-şi adâncească relaţia cu copiii. Le este mai uşor să-şi

exprime preţuirea şi iubirea în scris. Alţi părinţi lasă mesaje înregistrate pe casete audio ori video. Copilul poate asculta de nenumărate ori cuvintele părinţilor. Astfel de mesaje încurajează comunicarea semnificativă între părinte şi copil şi diminuează singurătatea pe care o poate simţi copilul când, venind de la şcoală, intră într-o casă pustie.

Venirea acasă: reluarea comunicării la sfârşitul zilei

Când părinţii care lucrează se întorc seara acasă, ei au nevoie de o tranziţie calmă între cerinţele sociale şi cele ale familiei. Nici mama, nici tatăl nu trebuie întâmpinaţi cu un bombardament de plângeri şi de pretenţii sau cu un ocean de revendicări şi acuzaţii. O perioadă de «discuţia este interzisă» ajută la instituirea unei oaze de calm care contribuie enorm la buna calitate a vieţii de familie. De când sunt foarte mici, copiii trebuie să înţeleagă că părinţii istoviţi care vin de la slujbă au nevoie de o scurtă perioadă de calm şi confort. Cina, pe de altă parte, trebuie să fie un prilej de conversaţie. *Accentul trebuie să cadă mai puţin pe hrana trupului şi mai mult pe hrana minţii.* Trebuie să existe puţine comentarii privind cum mănâncă şi ce mănâncă copilul, *puţine acţiuni disciplinare* şi multe exemple de veche artă a conversaţiei.

Anumiţi părinţi îşi iau câte un copil la restaurant ca să fie doar ei între patru ochi. În timp ce mănâncă un hamburger sau o pizza, copilul, bucurându-se de întreaga atenţie a mamei ori a tatălui, îşi poate împărtăşi problemele.

Ora de culcare: război sau pace

În multe case ora de culcare e ora de balamuc, copiii şi părinţii provocându-şi reciproc frustrări. Copiii încearcă să stea treji cât mai târziu posibil, în vreme ce mama şi tatăl i-ar vrea

adormiţi cât mai curând posibil. Serile devin momente culminante de cicăleală pentru părinţi şi de tactici evazioniste pentru copii.

Copiii preşcolari au nevoie de mama sau de tata care să-i bage în pat. *Ora de culcare poate fi folosită pentru conversaţii intime cu fiecare dintre copii.* Atunci copiii încep să aştepte cu bucurie ora de culcare. Le place să fie «doar ei împreună» cu mama ori tata. Dacă părintele se străduieşte să-l asculte, copilul va învăţa să-şi împărtăşească temerile, speranţele şi dorinţele. Aceste contacte intime îi scapă pe copii de anxietate şi-i fac să alunece într-un somn plăcut.

Şi unor copii mai mari le place să fie băgaţi în pat. Ar trebui să le respectăm şi să le împlinim dorinţa. Nu e cazul să fie ridiculizaţi şi criticaţi pentru că vor un lucru ce le pare «un moft de copil mic» părinţilor. Ora de culcare a copiilor mai mari trebuie să fie flexibilă: «Ora de culcare e între opt şi nouă [sau între nouă şi zece]. Tu hotărăşti când vrei să te culci.» Intervalul temporal este stabilit de părinţi. Momentul anume din acest interval e stabilit de copil.

Este preferabil să nu ne lăsăm antrenaţi într-o ceartă atunci când copilul pretinde că «a uitat» să meargă la baie sau doreşte un pahar cu apă. Totuşi, unui copil care îşi tot cheamă părinţii la el în cameră trebuie să i se spună: «Ştiu că ai vrea să pot sta mai multă vreme cu tine. Dar acum e momentul când mami şi tati stau împreună.» Sau: «Ar fi plăcut să pot sta în camera ta mai mult, însă a venit timpul să mă pregătesc şi eu de culcare.»

Prerogativa părintelui: n-are nevoie de permisiune ca să se distreze

În unele case, copiii au putere de veto asupra plecărilor şi venirilor părinţilor. Aceştia trebuie să obţină permisiunea copiilor ca să petreacă o seară în afara casei. Unii părinţi renunţă să mai meargă la cinema ori la teatru din cauza bătăliei aşteptate să urmeze acasă.

Părinţii n-au nevoie de permisiunea sau de acordul copiilor în privinţa felului de a-şi trăi viaţa. Dacă un copil plânge pentru că mama şi tatăl lui ies într-o seară, temerile nu-i trebuie condamnate, dar dorinţele lui nu trebuie împlinite. Putem înţelege dorinţa copilului de a nu fi lăsat cu un baby-sitter, dar nu e cazul să ne procurăm un «permis de distracţie» eliberat de el. Copilului înlăcrimat îi spunem, plini de empatie: «Ştiu că ai vrea să nu plecăm astă-seară. Când nu suntem acasă, câteodată te sperii. Ai vrea să rămânem cu tine, dar mama ta şi cu mine o să ne distrăm astă-seară, mergând la cinema [sau la nişte prieteni, sau undeva ca să dansăm].»

Conţinutul obiecţiilor ori pledoariei, ori ameninţărilor copilului poate fi ignorat. Replica noastră trebuie să fie fermă şi prietenoasă: «Ai vrea să pot sta cu tine, dar ăsta e timpul meu de distracţie.»

Televiziunea: cei goi şi cei morţi

Nici o discuţie despre copii n-ar fi completă fără o estimare a influenţei televiziunii asupra valorilor şi conduitei. Copiilor le place să se uite la televizor şi să joace jocuri pe computer. Mulţi preferă aceste activităţi lecturii de carte, audiţiei de muzică sau conversaţiei. Copiii formează o audienţă perfectă pentru creatorii de publicitate: sunt sugestionabili şi cred în conţinutul reclamelor. Învaţă fraze muzicale stupide cu o uşurinţă uluitoare şi sunt încântaţi să-şi plictisească părinţii cu sloganuri tâmpite. Şi cer atât de puţin de la un program TV! N-au nevoie nici de originalitate, nici de meşteşug. Interesul le este captat de eroi cu blană ori din plastic. Astfel că ore în şir, zile la rând, copiii se confruntă cu violenţă şi crime amestecate cu fraze muzicale şi reclame.

Părinţii au simţăminte ambigue faţă de televiziune. Le place faptul că-i ţine pe copii ocupaţi şi la adăpost de necazuri, dar îi preocupă posibilul efect negativ.

Televiziunea poate încuraja violenţa, poate trivializa relaţiile dintre oameni, alimenta stereotipurile şi submina comportamentul social pozitiv. În plus, televiziunea consumă o parte semnificativă din ziua copilului. Acesta îşi petrece mai mult timp cu televizorul decât cu tata sau mama. *Chiar dacă spectacolul cu sex şi brutalităţi n-ar reprezenta altceva decât o distracţie inocentă, distracţia aceasta îl ţine pe copil departe de activităţi mai constructive.* Aşa cum observa un cunoscut psiholog, atunci când se uită la televizor oamenii pur şi simplu nu au acele trăiri optime desemnate drept *flux**. Cea mai bună condiţie de creştere interioară este îndeplinită atunci când «însuşirile unei persoane sunt deplin implicate în depăşirea unei provocări aflate la limita puterilor persoanei» (Csikszentmihalyi, 1998, p. 30). Pentru copii, asta poate însemna scrierea de poezii ori de nuvele, modelarea în lut, construcţia unui castel din cuburi. Poate presupune jocul într-o piesă împreună cu colegii ori aventurile în compania unui prieten. Creşterea lăuntrică şi satisfacţia vin mai degrabă ca urmare a efortului concentrat decât a vizionării pasive.

În unele case, copiilor li se permite să se uite la televizor doar o oră pe zi. În altele li se permite la anumite ore şi pe anumite programe alese cu acordul părinţilor. Aceşti părinţi cred că televiziunea, la fel ca medicamentele, trebuie luată la momentele recomandate şi în dozele corecte.

Doi distinşi pediatri au dat indicaţii precise: «Până la trei ani, nu trebuie să se petreacă mai mult de jumătate de oră pe zi în faţa televizorului. După trei ani, încă o jumătate de oră de televizor sau de computer – în compania unui părinte.» (Brazelton şi Greenspan, 2000, p. 49)

Din ce în ce mai mulţi părinţi au sentimentul că alegerea programelor nu trebuie lăsată complet în seama copiilor. N-au de gând ca nişte personaje discutabile să le influenţeze copiii

* În engleză *flow*, concept introdus de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi (v. mai jos în text) într-o carte care va apărea curând în româneşte la Ed. Humanitas. (*N.t.*)

în propria casă. Părinţii care doresc să-şi protejeze copiii de expunerea la doze zilnice de sex sordid şi violenţă extremă pot instala azi un «sistem de monitorizare pentru părinţi» în aparatul TV şi în computer. Deşi copiii n-au nevoie să fie puşi la adăpost de orice tragedie, ei ar trebui protejaţi de distracţiile în care brutalitatea umană nu înseamnă o tragedie, ci o reţetă.

Nu este de ajuns ca părinţii să supravegheze cantitatea şi natura consumului mediatic al copiilor. Ei le pot oferi acces la învăţătură, la interacţii umane şi contribuţii proprii prin intermediul relaţiilor sănătoase, jocului şi hobby-urilor dătătoare de satisfacţii.

Capitolul 7

Gelozia: o tradiţie tragică

Gelozia între fraţi are o tradiţie străveche şi tragică. Prima crimă, înregistrată în Vechiul Testament, a fost asasinarea de către Cain a lui Abel, fratele său. Motivul – rivalitatea între ei. Iacov a scăpat să fie ucis de mâna fratelui său Isav doar părăsindu-şi casa şi ascunzându-se pe tărâm străin. Iar fiii lui Iacov erau atât de invidioşi pe fratele lor mai mic, Iosif, încât l-au aruncat într-un puţ – mai înainte de a-i schimba condamnarea la moarte în condamnare la robie pe viaţă şi a-l vinde unei caravane din pustie.

Ce ne spune Biblia despre natura şi originea geloziei? În fiecare dintre aceste cazuri, gelozia a fost provocată de o figură parentală care a dovedit că-l preferă pe unul dintre copii. Cain şi-a asasinat fratele după ce Dumnezeu şi-a arătat preferinţa pentru darul lui Abel, şi nu al său. Isav a devenit gelos pentru că mama sa şi-a dovedit preferinţa pentru Iacov, ajutându-l să obţină binecuvântarea tatălui. Iar Iosif era invidiat de fraţii săi pentru că tatăl lor îl iubea cel mai mult; i-a dăruit «o haină lungă şi aleasă» şi nu l-a admonestat când şi-a îngăduit să se laude fără ruşine.

Aceste poveşti biblice despre invidie şi răzbunare dovedesc că gelozia a fost o problemă pentru părinţi şi copii din vremuri străvechi. Şi totuşi, în zilele noastre, putem învăţa cum să reducem la minimum sentimentele de gelozie ale copiilor noştri.

Întâmplarea nu prea binecuvântată: fraţii o resimt ca pe o uzurpare

Spre deosebire de părinţi, copiii nu contestă existenţa gelo-ziei în familie. Îi cunosc de multă vreme semnificaţia şi impac-tul. Oricât de temeinic ar fi fost pregătiţi ei, sosirea unui bebeluş aduce gelozie şi durere. Nici o explicaţie n-o poate pregăti pe o primadonă să împartă lumina reflectorului cu o nou-venită în ascesiune. *Gelozia, invidia şi rivalitatea sunt inevitabil prezente*. A nu reuşi să le anticipezi sau a fi şocat de apariţia lor este o formă de ignoranţă deloc binecuvântată.

Sosirea unui al doilea bebeluş reprezintă o criză de prim ordin în viaţa unui copil mic: orbitele lui spaţiale se schimbă brusc, aşa că trebuie ajutat să se orienteze şi să navigheze. Ca să-i fim de ajutor în loc să fim doar sentimentali, e necesar să-i cu-noaştem adevăratele sentimente.

Când anunţăm binecuvântatul eveniment unui copil mic, cel mai bine este să evităm explicaţiile lungi şi falsele aşteptări, precum: «Te iubim atât şi eşti aşa de minunat, încât tati şi mami au hotărât să aibă încă un bebeluş exact ca tine. Ai să-l iubeşti pe bebeluş. Va fi şi bebeluşul tău. O să fii mândru de el. Şi o să ai întotdeauna pe cineva cu care să te joci.»

Explicaţia aceasta nu sună nici onest, nici convingător. Co-pilul ajunge la o concluzie mai logică: «Dacă mă iubeau cu ade-vărat, nu-şi găseau alt copil. Nu sunt îndeajuns de bun, aşa că vor să mă schimbe pe un model mai nou.»

Cum s-ar simţi oare o soţie dacă soţul ei ar veni într-o bună zi acasă şi ar anunţa: «Scumpo, te iubesc atât de mult şi eşti aşa de minunată, încât am hotărât să aduc încă o femeie să locuias-că la noi. O să te ajute la gospodărie şi n-ai să mai fii singură câtă vreme sunt la serviciu. La urma urmei, dispun de suficien-tă iubire ca să ajungă pentru două femei.» Nu cred că ar fi entu-ziasmată de o asemenea combinaţie. S-ar întreba de ce ea nu este de ajuns şi de ce el ar presupune că doreşte să-l împartă cu altă femeie. Foarte probabil s-ar simţi geloasă şi neiubită.

E dureros să împarţi cu altcineva iubirea unui părinte sau a unui soţ. Potrivit experienţei unui copil, să împarţi înseam-

nă să primeşti mai puţin, ca atunci când împarţi un măr ori o lamă de chewing-gum. Ideea de a împărţi un părinte e îndea-juns de îngrijorătoare, dar a ne aştepta ca un copil să fie încân-tat de nou-venit sfidează logica. Pe măsură ce sarcina avansează, suspiciunile par tot mai întemeiate. Copilul observă că, deşi bebeluşul n-a sosit încă, el i-a acaparat deja pe părinţi. Mama e mai puţin disponibilă ca înainte. Poate că nu se simte bine şi stă în pat; sau e obosită şi se odihneşte. Copilul speriat nu poate nici măcar să stea la ea în poală, căci locul e ocupat de un uzurpator ascuns, şi totuşi omniprezent. Tatăl e mai atent cu mama şi mai puţin dispus să participe la jocuri ori la alte activităţi.

Sosirea acasă: prezentarea uzurpatorului

Venirea pe lume a unui bebeluş poate fi anunţată unui co-pil mic fără surle şi trâmbiţe. E suficient să-i spunem: «O să avem în familia noastră un bebeluş.» Indiferent de reacţia ime-diată a copilului, vom şti că are multe întrebări nerostite în min-te şi multe griji neexprimate în suflet. Din fericire, ca părinţi, ne aflăm în poziţia cea mai bună de a-i ajuta pe copii să de-păşească momentele acestea de criză. *Nimic nu poate schim-ba realitatea că un nou-născut reprezintă o ameninţare la adresa siguranţei copilului*. Pentru primul născut reprezintă şi o ameninţare la adresa unicităţii lui. Este în mod special du-reros pentru acel prim născut care nu şi-a mai împărţit părin-ţii cu nimeni. Privit de părinţi ca o fiinţă fără asemănare, nu poate fi prea fericit atunci când sosirea bebeluşului marchează sfâr-şitul şederii lui în grădina raiului.

Totuşi dezvoltarea sau, dimpotrivă, pervertirea caracteru-lui unui copil în urma stresului şi presiunii crizei depinde de înţelepciunea şi talentul nostru.

Următorul exemplu este ilustrarea unei prezentări bine fă-cute a viitorului frate.

Când Virginia, cinci ani, a aflat că mama ei este însărcinată, a reacţionat printr-o mare bucurie. Şi-a imaginat că viaţa cu un frate înseamnă doar soare şi parfum de trandafiri. Mama nu i-a încurajat această viziune unilaterală. I-a spus: «Uneori fratele tău o să fie distractiv, dar alteori o să ne facă necazuri. Uneori o să plângă şi o să fie o pacoste. O să-şi ude pătuţul şi o să-şi murdărească scutecele. Va trebui să-l spăl, să-l hrănesc şi să am grijă de el. Iar tu s-ar putea să te simţi dată deoparte. S-ar putea să fii geloasă. Ba chiar să-ţi spui: „Nu mă mai iubeşte – iubeşte bebeluşul." Când ai să simţi asta, vino neapărat la mine şi eu o să-ţi dăruiesc iubire în plus, ca să nu fii speriată. Ai să ştii atunci că te iubesc.»

Unii părinţi se feresc de o asemenea abordare. Le este frică să bage în capul unui copil «idei periculoase». Aceşti părinţi să fie siguri de un lucru: ideile astea nu sunt noi pentru copil. Afirmaţia noastră reflectă înţelegerea unor sentimente. Imunizează împotriva vinovăţiei şi deschide calea spre intimitate şi comunicare. Orice copil e susceptibil să simtă furie şi resentiment pentru bebeluşul nou apărut. *Cel mai bine este să-şi exprime deschis angoasa, nu să sufere în tăcere.*

Exprimarea geloziei: cuvintele sunt preferabile simptomelor

Următorul incident arată cum şi-a ajutat o mamă băieţelul – pe Jordan, în vârstă de trei ani – să-şi exprime supărarea faţă de apariţia nou-născutului. Bebeluşul era aşteptat peste trei săptămâni. Într-o zi, Jordan a izbucnit în lacrimi:

JORDAN: Nu vreau să vină bebeluşul în casă. Nu vreau ca tu şi tati să vă jucaţi cu el şi să-l iubiţi.

MAMA: Eşti supărat din cauza bebeluşului. Ai vrea să nu existe un bebeluş.

JORDAN: Mda, vreau să fie mami, tati şi cu Jordan.

MAMA: E destul să te gândeşti la bebeluş şi gata, te apucă furia.

JORDAN: Da, o să-mi ia toate jucăriile!

MAMA: Eşti şi un pic speriat.

JORDAN: Mda.

MAMA: Îţi spui că mami şi tati n-o să te mai iubească aşa mult şi nici n-o să mai aibă timp pentru tine.

JORDAN: Mda.

MAMA: Bine, Jordan, dar aminteşte-ţi că vei fi întotdeauna singurul Jordan pe care-l avem şi asta te face foarte deosebit. Iar iubirea pe care o simţim pentru tine n-o s-o simţim niciodată pentru altcineva.

JORDAN: Nici pentru bebeluş?

MAMA: Nici măcar bebeluşul nu poate să ne fure iubirea pentru Jordan. Scumpule, ori de câte ori te simţi trist şi furios, vino la mine şi eu o să-ţi dau puţină iubire mai altfel ca de obicei.

După ce a sosit bebeluşul, Jordan şi-a arătat resentimentele ciupindu-l, smucindu-i picioruşele, fiind foarte brutal. Mama l-a certat: «Bebeluşul nu trebuie lovit, dar poţi să faci un desen cu el şi să-l tai bucăţele, dacă asta vrei tu.»

Când copiii îşi reprimă gelozia, ea reapare deghizată în fel şi chip, sub formă de simptome şi de purtări rele. Astfel, dacă au resentimente faţă de fraţii lor, însă li se interzice să şi le exprime cu voce tare, copiii pot visa, de exemplu, că i-au împins pe cei mici pe o fereastră de la etajul zece. Cei care visează aşa ceva pot fi atât de înspăimântaţi încât se trezesc ţipând. Ba chiar e posibil să fugă la pătuţul fratelui ca să vadă dacă acesta se mai află acolo. După care pot fi atât de încântaţi că l-au găsit întreg, încât părinţii confundă uşurarea lor cu iubirea. Coşmarurile sunt felul copilului de a povesti în imagini ceea ce-i este frică să spună în cuvinte. Dar e de preferat să-şi exprime gelozia şi furia în vorbe, şi nu în vise terifiante.

Curând după ce s-a născut sora lui, Warren, cinci ani, a avut o serie de crize de astm. Părinții au crezut că se manifestă foarte ocrotitor față de sora lui și că «o iubește până la moarte» (pesemne că «până la moarte» era o descriere potrivită). Doctorul nu a putut găsi vreun motiv fizic al astmului lui Warren și l-a trimis la o clinică de boli nervoase, unde putea învăța să-și exprime gelozia în vorbe, și nu sufocându-se. Unii copii și-o exprimă prin tuse și erupții pe piele. Alții fac pipi în pat, exprimând prin intermediul unui organ ceea ce ar trebui să exprime cu altul. Există copii care se manifestă distructiv: sparg obiecte în loc să-și spună cu glas tare resentimentele. Alți copii își mănâncă unghiile sau își smulg fire de păr din cap – o formă de a-și mușca și chinui frații și surorile. Toți acești copii au nevoie să-și exprime sentimentele în vorbe, nu în simptome. *Părinții se află într-o poziție-cheie în ce privește îndemnul pe care-l pot da copilului de a-și elibera sentimentele.*

Multele chipuri ale geloziei. Ca măsură de precauție, părinții trebuie să presupună că au copii geloși, chiar dacă gelozia nu e vizibilă pentru ochiul neantrenat. Gelozia are multe chipuri și nenumărate măști: se poate manifesta printr-o neîncetată competiție ori prin evitarea oricărei competiții, printr-o popularitate excesivă sau o timiditate de fecioară, printr-o generozitate fără limite sau o cupiditate nemiloasă. Amarele fructe ale rivalităților nerezolvate din copilărie se înghesuie, toate, în jurul nostru când devenim adulți. Pot fi observate în cazul rivalității iraționale a unei persoane aflate în permanentă întrecere cu orice mașină de pe șosea sau care nu poate pierde cu grație un *game* de tenis, sau care e întotdeauna gata să-și riște viața și averea ca să dovedească ceva, sau care simte nevoia să ofere mai mulți bani ca alții, chiar dacă nu-și poate permite. Pot fi văzute aceste consecințe, de asemenea, în cazul persoanei care se ferește de orice competiție, care se simte învinsă înainte ca lupta să înceapă, care e gata întotdeauna să ocupe locul cel mai din spate, care nu ridică glasul nici măcar când are

drepturi legitime. Astfel, rivalitatea între frați afectează viața unui copil mai mult decât își dau seama majoritatea părinților. Poate să marcheze pe vecie personalitatea și să distorsioneze caracterul. Poate deveni nucleul unei vieți chinuite.

Originile geloziei. Gelozia își are originea în dorința copilului de a fi unica ființă «iubită fără limite» de către părinți. Dorința aceasta are un caracter atât de posesiv, încât nu admite rivali. Când sosesc frații și surorile, copilul luptă cu ei pentru dragostea *exclusivă* a ambilor părinți. Competiția poate fi ascunsă ori fățișă, în funcție de atitudinea părinților față de gelozie. Pe unii părinți îi înfurie în așa măsură rivalitatea între copii, încât pedepsesc orice semn evident al ei. Alții se dau la o parte cu o flexibilitate cvasiacrobatică, evitând să ofere motive de gelozie. Încearcă să-și convingă copiii că toți sunt la fel de iubiți, astfel că nu au de ce să fie geloși. Daruri, laude, vacanțe, favoruri, haine, mâncare – toate se cântăresc și se distribuie în mod egal și corect pentru toți. Și totuși nici una dintre aceste metode nu slăbește invidia. *Nici pedeapsa egală, nici lauda egală nu poate stinge dorința de iubire exclusivă.* Cum o asemenea dorință e de neostoit, gelozia nu poate fi niciodată prevenită complet. Pe de altă parte, focul geloziei va pâlpâi în siguranță sau va izbucni periculos în funcție de atitudinea și de actele noastre.

Față în față cu gelozia: vorbe și atitudini care au efect. În mod normal, diferențele de vârstă și sex pot provoca gelozie între frați. Fratele mai mare este invidiat pentru că are mai multe privilegii și o independență mai mare. Bebelușul este invidiat pentru că e mai ocrotit. O fată își invidiază fratele pentru că pare să aibă mai multă libertate. Un băiat își invidiază sora pentru că ea pare să primească o atenție specială. Pericolul apare atunci când înșiși părinții, din cauza nevoilor proprii, fac diferență între sexe.

Dacă părinţii, ca în povestea următoare, îşi concentrează afecţiunea şi darurile asupra lui, copilul preferat devine adesea o victimă. Părinţii despre care vorbim nu numai că aveau o evidentă preferinţă pentru fata mult-aşteptată, sosită după naşterea mai multor băieţi, dar insistau ca băieţii mai mari să-şi asume responsabilitatea pentru sora lor. Învinovăţindu-şi sora pentru că fusese privilegiată, şi nu pe părinţii care o favorizaseră, băieţii i-au făcut viaţa mizerabilă. Din păcate, gelozia nerezolvată a fraţilor nu numai că i-a otrăvit fetei copilăria, dar i-a privat pe toţi de o relaţie afectuoasă la maturitate.

Atunci când părinţii preferă neajutorarea unui bebeluş independenţei unui copil de şase ani – sau invers – gelozia se va intensifica. La fel se întâmplă când un copil este preţuit în mod exagerat din cauza sexului, frumuseţii, inteligenţei, talentului muzical sau sociabilităţii. *Înzestrarea naturală superioară poate provoca invidie, însă preţuirea excesivă a unei trăsături sau a unui talent de către părinţi este ceea ce conduce la o rivalitate continuă între copii.*

Nu spunem că ar trebui să-i tratăm pe copiii mari şi pe cei mici la fel. Dimpotrivă, vârsta trebuie să aducă şi privilegii noi, şi răspunderi noi. Un copil mai mare va avea, de pildă, mai mulţi bani de buzunar, ora lui de culcare va fi mai târzie, iar libertatea de a sta afară cu prietenii va fi mai mare decât a copilului mai mic. Aceste privilegii trebuie asigurate în mod deschis şi gratuit, astfel ca toţi copiii să aştepte cu nerăbdare să crească mari.

Copilul mai mic poate invidia privilegiul celui mai mare. Îl putem ajuta pe primul să facă faţă sentimentelor sale nu explicându-i faptele, ci înţelegându-i emoţiile:

Ai vrea să poţi sta până mai târziu.

Ai dori să fii mai mare.

Ai dori să nu ai şase ani, ci nouă.

Ştiu ce ai vrea, dar a venit ora ta de culcare.

Părinţii pot, de asemenea, să hrănească fără să vrea gelozia cerându-i unui copil să facă sacrificii pentru celălalt:

«Bebeluşul are nevoie de leagănul tău.» «Ne pare rău, dar nu-ţi putem cumpăra anul ăsta patine noi. Din cauza bebeluşului, avem cheltuieli mai mari.»

Există un pericol: copilul se poate simţi privat nu numai de posesiuni, ci şi de afecţiune. Prin urmare, genul acesta de solicitări trebuie «tamponate» cu afecţiune şi preţuire.

Vorbe de compasiune: depăşirea geloziei

Copiii foarte mici îşi exprimă gelozia fără nici o diplomaţie: se interesează dacă bebeluşii mor, vin cu ideea ca «lucrul» acela să fie trimis înapoi la spital ori aruncat la gunoi. Cei mai întreprinzători pot chiar să monteze operaţiuni militare împotriva invadatorului. E posibil să-l hărţuiască fără milă pe copilaş: să-l strângă în braţe în stil boa constrictor, să-l împingă, să-l ciupească ori să-l ia la pumni tot timpul. În cazuri extreme, un frate gelos poate produce vătămări ireversibile.

Noi, părinţii, nu-i putem îngădui copilului să-şi terorizeze astfel fratele sau sora. Atacurile sadice, fie ele fizice sau verbale, trebuie oprite, pentru că fac rău şi victimei, şi teroristului. Or, ambii copii au nevoie de forţa şi de grija noastră. Din fericire, *pentru a proteja fizic copilul mai mic nu e nevoie să atacăm securitatea emoţională a celui mai mare.*

Atunci când prindem un copil de trei ani hărţuind bebeluşul, el trebuie oprit prompt, motivele fiind expuse fără ascunzişuri:

Nu-ţi place bebeluşul.

Eşti furios pe el.

Arată-mi cât de furios eşti. Eu o să te privesc.

Copilului trebuie să i se dea o păpuşă mare sau hârtie şi carioca, astfel ca el să ţină discursuri păpuşii ori să deseneze cu furie. Nu-i spunem copilului ce să facă. Rolul nostru e să

observăm totul cu un ochi neutru şi să răspundem cu vorbe de simpatie; nu vom fi şocaţi de ferocitatea sentimentelor copilului. Sentimentele sunt sincere şi atacul e inofensiv. Este preferabil ca furia să fie deturnată simbolic asupra unui obiect inanimat, în loc să se îndrepte direct asupra unui bebeluş viu sau – prin intermediul simptomelor – asupra copilului însuşi. Comentariile noastre trebuie să fie scurte:

Îmi arăţi cât de furios eşti!

Acum mami ştie.

Când te apucă furia, vino să-mi spui.

Abordarea aceasta are efect mai bun în reducerea geloziei decât pedeapsa ori insulta. Când o mamă şi-a prins fiul – pe Walter, în vârstă de patru ani – târându-şi frăţiorul bebeluş de picioare, a explodat: «Ce, Doamne, iartă-mă, se întâmplă cu tine? Vrei să-l omori? Vrei să-ţi omori fratele, pe *fratele tău*? Nu-ţi dai seama că-l poţi nenoroci pe viaţă? Vrei să devină infirm? De câte ori ţi-am spus să nu-l mai iei din leagăn? Nu-l mai atinge, să nu-l mai atingi niciodată!» O asemenea reacţie va intensifica resentimentele lui Walter. Ce anume va avea efect? «Bebeluşii nu vin pe lume ca să le facem rău. Uite-ţi păpuşa, dragul meu. Poţi s-o târăşti cât vrei tu.»

Copiii mai mari trebuie să se confrunte la rândul lor cu sentimentele de gelozie. Cu ei se poate discuta mai pe şleau:

Se vede cu uşurinţă că nu-l placi pe bebeluş.

Ai dori să nu fie aici.

Ai dori să fii singurul copil.

Ai dori să mă ai numai pentru tine.

Te apucă furia când mă vezi învârtindu-mă în jurul bebeluşului.

Vrei să mă ocup doar de tine.

Erai aşa de furios când ai înghiontit bebeluşul! N-am să-ţi permit niciodată să-i faci rău, dar poţi să-mi spui dacă te simţi părăsit.

Când ai să te simţi singur-singurel, o să-mi fac mai mult timp pentru tine şi n-o să te mai simţi aşa de singuratic pe dinăuntru.

Calitate sau echitate: iubeşte ţintit, nu uniform

Părinţii care vor să fie absolut corecţi cu fiecare copil sfârşesc adesea prin a fi furioşi pe toţi copiii. Nimic nu este mai autodistructiv ca o corectitudine bine cântărită. Atunci când o mamă nu poate da un măr mai mare sau o îmbrăţişare mai caldă unui copil de teamă că-l va nedreptăţi pe celălalt, viaţa devine insuportabilă. Efortul pe care-l presupune cântărirea darurilor emoţionale sau materiale poate obosi şi enerva pe oricine. Copiii nu se aşteaptă la cantităţi egale de iubire. *Ei au nevoie să fie iubiţi «ţintit», nu uniform.* Accentul trebuie să cadă pe calitate, nu pe echitate.

Nu-i iubim pe toţi copiii noştri în acelaşi fel, şi nu e cazul să pretindem că aşa este. Iubim fiecare copil «ţintit», şi nu trebuie să ne străduim din răsputeri ca să ascundem asta. Cu cât ne arătăm mai vigilenţi în prevenirea aşa-zisei discriminări, cu atât fiecare copil detectează mai acut cazurile de inechitate.

Nepremeditat, fără să vrem, ajungem în poziţia de a ne apăra de strigătul universal de luptă al copilului: «Nu e drept!»

Să nu ne lăsăm înşelaţi de propaganda copiilor. Nici să nu invocăm oboseala, să nu ne proclamăm nevinovăţia, să nu dezminţim acuza. Să rezistăm ispitei de a explica situaţia ori de a ne apăra. Să nu ne lăsăm antrenaţi în certuri fără sfârşit despre corectitudinea sau incorectitudinea deciziilor noastre. Şi mai presus de orice, să nu ne raţionalizăm ori să ne porţionăm iubirea de dragul corectitudinii.

Fiecărui copil să-i transmitem unicitatea relaţiei noastre cu el, şi nu corectitudinea sau similitudinea ei. Dacă petrecem

câteva clipe ori câteva ceasuri cu unul dintre copii, *să fim implicaţi pe deplin*. În acel răstimp, să-l facem pe băiat să simtă că este unicul nostru fiu, s-o facem pe fată să simtă că este unica noastră fiică. Când ieşim în oraş cu un copil, să nu ne mai preocupe ceilalţi; să nu vorbim despre ei şi să nu le cumpărăm daruri. Pentru ca momentul să devină memorabil, atenţia noastră nu trebuie să se împartă.

Când dorinţa de a avea iubirea noastră neîmpărţită cu nimeni îi este confirmată, copilul se linişteşte. Când acea dorinţă e înţeleasă şi preţuită cu toată compasiunea, copilul e alinat. Când fiecare copil este apreciat în ceea ce are unic, copilul prinde puteri.

Divorţ şi recăsătorire: o altă scenă pentru gelozie

În cazul copiilor cu părinţi divorţaţi îşi poate face apariţia o altă formă de gelozie: ea va fi resimţită de copilul care se bucură de o strânsă legătură cu părintele în custodia căruia se află. Totul pare să meargă bine până când relaţia strânsă e ameninţată de un invadator, în speţă de un adult care manifestă interes pentru părintele copilului.

Nu este neobişnuit pentru copii să se simtă în nesiguranţă după ce unul dintre părinţi pleacă din casă. Ei se gândesc: «Dacă un părinte mă poate părăsi înseamnă că şi celălalt poate.» În consecinţă, devin foarte ocrotitori cu părintele în grija căruia rămân. Îi urmăresc fiecare mişcare ca să se asigure că nu se ataşează de vreun alt adult. Pun opreliştii întâlnirilor părintelui cu persoane de sex opus, făcând crize ori de câte ori acesta vorbeşte la telefon şi fiind cât se poate de nesuferiţi când partenerul vine în vizită. Sunt chiar dispuşi să nu mai doarmă pe la prieteni ca să-şi supravegheze părintele. Ultimul lucru pe care-l doresc este să-şi împartă mama ori tatăl cu o persoană străină.

Ce are de făcut părintele?

Trebuie să înţeleagă situaţia dificilă în care se află copilul, să aibă empatie faţă de neliniştea lui şi să-l încurajeze să-şi exprime grijile reflectându-i şi confirmându-i sentimentele:

E un moment dificil pentru tine. Îţi cer să te adaptezi iar. Întâi, a trebuit să te obişnuieşti cu faptul că tati [sau mami] nu mai locuieşte cu noi şi că stai doar cu mine. Iar acum îţi cer să-ţi reorganizezi viaţa ca să-i faci loc unui străin care nu-ţi e prieten.

Ţi-e teamă că dacă mă îndrăgostesc de cineva n-o să te mai iubesc.

Nu vrei să se bage nimeni între noi.

Te întrebi dacă te-aş părăsi şi aş pleca cu persoana aia.

Ai vrea să n-am nevoie să mă iubească nimeni în afară de tine.

Nu vrei să mă împarţi cu acest străin.

Vrei ca el să dispară şi viaţa noastră să fie ca înainte.

Numai iubirea şi înţelegerea părintelui pot potoli fricile copiilor şi îi pot ajuta să se adapteze la dragostea lui cea nouă pentru un adult.

Capitolul 8

Câteva surse ale anxietății copiilor: cum să le oferim siguranță emoțională

Părinții își dau seama că orice copil resimte multă frică și anxietate. Nu-și dau seama însă care sunt sursele acestei anxietăți. Părinții întreabă adesea: «De ce e copilul meu așa de temător?» Un tată a ajuns chiar să-i spună copilului său anxios: «Termină cu prostiile astea! Știi că n-ai nici un motiv să-ți fie frică!»

Poate fi util să descriem o parte din sursele anxietății copiilor și să propunem câteva căi de a trata anxietatea.

Anxietatea determinată de frica de abandon: liniștirea prin pregătire

Cea mai mare frică a copilului este că părinții nu-l iubesc și îl abandonează. John Steinbeck a exprimat-o impresionant în *La est de Eden*: «Teroarea cea mai mare pe care o poate resimți un copil este că nu e iubit, iar respingerea e iadul temut... Și odată cu respingerea apare furia, iar odată cu furia apare o faptă reprobabilă în chip de răzbunare... Un copil căruia i se refuză iubirea după care tânjește dă cu piciorul în pisică și își reprimă vinovăția secretă; altul fură pentru ca banii să-l facă iubit; iar un al treilea cucerește lumea – și iarăși vinovăție și răzbunare, și încă mai multă vinovăție.»

Un copil nu trebuie amenințat niciodată cu abandonul. Nu trebuie avertizat că va fi părăsit nici în glumă, nici la mânie. Auzim uneori pe stradă ori la supermarket câte un părinte exasperat țipând la copilul care se mocoșește: «Dacă nu vii în clipa asta, să știi că te las aici!» O asemenea afirmație va deștepta teama latentă de abandon. Ea atâță în mintea copilului flăcările fanteziei că va fi lăsat singur pe lume. Când un copil se mocoșește dincolo de limitele tolerabile, mai bine să-l tragem de mână decât să-l amenințăm cu asemenea vorbe.

Unor copii le e frică dacă, întorcându-se de la școală, nu găsesc acasă părintele sau un îngrijitor. Anxietatea lor latentă că sunt abandonați se deșteaptă, fie și trecător. Așa cum am mai sugerat, e util să lăsăm un mesaj privind locul în care se află părintele: un bilet, un e-mail sau un mesaj înregistrat. Ultimul este util mai ales în cazul copiilor mici. Vocea calmă a părinților și cuvintele lor iubitoare îi fac să suporte despărțirile temporare fără prea multă anxietate.

Când valurile vieții ne constrâng să ne separăm de copiii mici, despărțirea trebuie precedată de o pregătire. Unora dintre părinți le este greu să transmită copiilor că motivul lipsei lor este o operație, o vacanță sau o obligație socială. Temându-se de reacția copilului, se strecoară afară din casă seara sau când copilul este la școală, lăsând în urmă o rudă sau un baby-sitter care să explice situația.

Mama unor gemeni în vârstă de trei ani trebuia să facă o operație. Atmosfera din casă era tensionată și tulbure, însă copiilor nu li se spusese nimic. În dimineața internării în spital, mama, cu o traistă în mână, a pretins că merge la cumpărături. A plecat de acasă și nu s-a mai întors decât peste trei săptămâni.

Copiii păreau că se ofilesc în tot acest timp. Explicațiile tatălui nu îi consolau. În fiecare seară plângeau înainte să adoarmă. Ziua stăteau mult timp la fereastră, pândind abătuți sosirea mamei.

Copiii suportă stresul separării mult mai ușor dacă sunt pregătiți dinainte pentru această experiență. O bună pregătire presupune mult mai mult decât explicația verbală obișnuită. Presupune comunicarea în limbajul jucăriilor și jocului, un limbaj înnăscut copilului, care vorbește inimii lui.

Cu două săptămâni înainte să se interneze în spital, mama i-a spus fiicei sale Yvette, de trei ani, despre viitorul eveniment. Yvette n-a fost prea interesată, dar mama ei nu s-a lăsat păcălită de această lipsă de curiozitate. A spus: «Hai să ne jucăm de-a „Mama merge la spital".» A ales nişte păpuşi care să reprezinte membrii familiei, un doctor şi o asistentă medicală. Manevrând păpuşile în cauză, mama a spus: «Mami merge la spital ca să se facă sănătoasă. Mami n-o să fie acasă. Yvette se întreabă: „Unde-i mami? Unde-i mami?" Dar mami nu-i acasă. Nu e în bucătărie, nu e în dormitor, nu e nici în sufragerie. Mami e la spital ca s-o îngrijească un doctor şi să se facă bine. Yvette plânge: „O vreau pe mami, o vreau pe mami a mea." Dar mami e *la spital* ca să se facă bine. Mami o iubeşte pe Yvette şi-i este dor de ea. Îi este dor de ea în fiecare zi. Se gândeşte la Yvette şi o iubeşte. Şi lui Yvette îi este dor de mami. Pe urmă mami vine acasă şi Yvette e fericită că poate s-o îmbrăţişeze şi s-o sărute.»

Drama separării şi reunirii a fost jucată de mamă şi fiică de mai multe ori. La început mama spunea toate replicile, dar curând Yvette a preluat ştafeta. Servindu-se de păpuşile potrivite, i-a spus doctorului şi asistentei să aibă mare grijă de mami, s-o facă bine şi s-o trimită cât mai repede acasă.

Înainte ca mama să plece la spital, Yvette i-a cerut să repete încă o dată piesa. Ivette a rostit majoritatea replicilor şi şi-a terminat rolul pe un ton liniştitor: «Nu fi îngrijorată, mami, o să fiu aici când te întorci.»

Înainte de plecare, mama a mai luat câteva măsuri utile. I-a făcut cunoştinţă lui Yvette cu noua dădacă, a pus pe bufet o fotografie mare a ei cu Yvette alături şi a înregistrat pe o casetă câteva dintre poveştile favorite ale fetiţei, pe care ea să le asculte înainte de culcare, precum şi un mesaj afectuos. În momentele inevitabile de singurătate, poza şi vorbele mamei i-au dat lui Yvette certitudinea că e înconjurată de iubirea ei.

Anxietatea determinată de vinovăţie: puţinul care înseamnă mult

Cu intenţie şi fără, părinţii le trezesc copiilor sentimente de vinovăţie. Vinovăţia, ca şi sarea, este un ingredient util când e vorba să dai savoare vieţii, dar nu trebuie să se transforme în felul principal. Când un copil a transgresat o regulă de comportament social sau moral, este loc pentru dezaprobare şi vinovăţie. Însă când unui copil nu i se dă voie să aibă sentimente negative ori gânduri «murdare», acel copil va fi împovărat inevitabil cu prea multă vinovăţie şi anxietate.

Pentru a preveni vinovăţia inutilă, părinţii ar trebui să trateze transgresările copiilor în felul în care un bun mecanic tratează o maşină defectă. Acesta nu-l face de ruşine pe proprietar; indică ce anume trebuie reparat. *Nu dă vina pe zgomotele, rateurile ori scârţâiturile maşinii; le foloseşte pentru a pune un diagnostic.* Se întreabă: «Care e sursa probabilă a problemei?»

Faptul că ştiu, în sinea lor, că sunt cu adevărat liberi să gândească aşa cum le place, fără pericolul de a pierde iubirea şi aprobarea părinţilor, reprezintă o mare alinare pentru copii. Când apare un dezacord, sunt utile afirmaţii de genul următor: «Tu simţi asta, dar eu simt altceva. Simţim diferit asupra acestui subiect.» «Părerea ta ţi se pare cea corectă. Părerea mea e diferită. Îţi respect ideile, dar eu am altele.» Părinţii pot provoca în mod neintenţionat sentimente de vinovăţie copiilor fiind vorbăreţi şi dând explicaţii de care nu e nevoie. *Lucrul acesta este valabil mai ales pentru părinţii care cred că trebuie să conducă pe bază de liber consimţământ chiar dacă subiectul e complicat şi copilul imatur.*

Zachary, cinci ani, era furios pe educatoarea de la grădiniţă pentru că lipsise două săptămâni, fiind bolnavă. Când a revenit, i-a smuls căciula şi a fugit cu ea în curte. Mama şi educatoarea au ieşit după el.

EDUCATOAREA: Căciula e a mea şi trebuie să fie înapoiată.

MAMA: Zachary, ştii foarte bine că nu e a ta căciula. Dacă n-o dai înapoi, domnişoara Marta poate răci şi poate să se îmbolnăvească din nou. Ştii că a fost bolnavă două săptămâni. Doar nu vrei să fie iar bolnavă, Zachary, nu-i aşa?

Pericolul este că o asemenea explicaţie îl poate face pe Zachary să se simtă responsabil – şi vinovat – de boala educatoarei. Lunga explicaţie a fost irelevantă şi nocivă. În acel moment era nevoie doar să se recupereze căciula. *Între o căciulă în mână şi două explicaţii în curte, prima variantă e de preferat.*

Mai târziu, educatoarea va discuta eventual cu Zachary despre furia pe care i-a produs-o absenţa ei şi-i va indica modalităţi mai bune de a o suporta.

Anxietatea determinată de neîncredere sau nerăbdare: cum să-i dăm copilului spaţiu să crească

Când un copil este împiedicat să acţioneze şi să-şi asume responsabilităţi pentru care e pregătit, reacţia lui lăuntrică este resentimentară şi de enervare. Copiii mici nu ajung să-şi însuşească rapid şi perfect diverse aptitudini. Le ia mult timp să-şi lege şireturile, să-şi încheie nasturii, să-şi pună haina, să deşurubeze capacul unui borcan ori să răsucească mânerul de la uşă. *Cel mai bun ajutor pe care-l putem oferi copiilor este aşteptarea tolerantă şi un scurt comentariu despre dificultatea sarcinii.* «Nu e uşor să îmbraci o haină.» «Capacul borcanului ăstuia e greu de desfăcut.»

Astfel de comentarii îi sunt folositoare copilului fie că eşuează, fie că reuşeşte. Dacă reuşeşte, are satisfacţia că a ieşit învingător dintr-o treabă dificilă. *Dacă eşuează, are consolarea că părinţii ştiau de dificultatea sarcinii.* În oricare dintre cazuri, copilul resimte simpatie şi sprijin, ceea ce conduce la o intimitate sporită între părinte şi copil. Eşecul în îndeplinirea unei sarcini nu trebuie să-l facă pe copil să se simtă inadecvat. *Este esenţial ca viaţa unui copil să nu se conducă după nevoia de eficienţă a adultului.* Eficienţa este duşmanul copilăriei. E prea costisitoare în termeni de economie emoţională a copilului. *Secătuieşte resursele copilului, împiedică dezvoltarea, înăbuşă interesul şi poate conduce la fragilitate emoţională.* Copiii au nevoie de ocazii de a experimenta, lupta şi învăţa fără să fie zoriţi sau insultaţi.

Anxietatea determinată de fricţiunile între părinţi: războiul civil cu consecinţe necivilizate

Când părinţii se ceartă, copiii simt anxietate şi vinovăţie – anxietate pentru că le este ameninţat căminul, vinovăţie din cauza rolului lor real sau imaginar în conflictul familial. Pe drept cuvânt sau nu, copiii presupun adesea că ei sunt cauza vrajbei casnice. Copiii nu rămân neutri în războiul civil declanşat de părinţi. Se alătură fie tatălui, fie mamei. Consecinţele sunt nocive pentru evoluţia caracterului. Când sunt obligaţi să intre în competiţie pentru afecţiunea copiilor, părinţii fac apel deseori la mijloace precum mita, linguşeala şi minciuna. Copiii cresc cu loialităţi divizate şi marcaţi de o ambivalenţă durabilă. Mai mult, necesitatea de a proteja un părinte de celălalt şi ocazia de a manipula un părinte împotriva celuilalt îşi pun pecetea pe caracterul copiilor. De foarte mici, ei devin conştienţi de valoarea lor exagerată pentru licitanţii rivali şi ajung să se preţuiască pe sine tot mai mult. Învaţă să manipuleze şi să exploateze, să teasă intrigi şi să şantajeze, să spioneze şi să bârfească. Învaţă să trăiască într-o lume în care integritatea este un obstacol, iar onestitatea o piedică.

Părinţii pot să-şi gestioneze diferenţele de opinie în discuţii calme ori să amâne discuţiile pentru când sunt singuri. Deşi e util pentru copii să ştie că părinţii lor au diferenţe de opinie care necesită negociere, nu e defel util pentru ei să-şi vadă părinţii atacându-se reciproc.

Situaţia aceasta devine critică atunci când părinţii divorţează, iar copiii sunt folosiţi ca pioni în lupta declanşată între ei. Adesea li se cere să-l spioneze pe celălalt părinte, sunt încurajaţi să se plângă de el şi să-şi arate preferinţa. Sau sunt folosiţi drept trasee de transmisie a mesajelor neplăcute. Când se petrece acest lucru, viaţa copiilor nu devine deloc mai bună. Adesea ei trebuie să-şi asume rolul adultului, liniştindu-şi părinţii şi spunându-le că îi iubesc pe amândoi.

Pentru copiii cu părinţi divorţaţi, viaţa e îndeajuns de problematică şi fără să fie expuşi la permanentele neplăceri care au dus la divorţ. Ei au nevoie să fie liniştiţi spunându-li-se că ambii părinţi îi iubesc şi că nu vor fi amestecaţi în ciorovăielile lor. *După un divorţ, copiii au nevoie, de asemenea, de timp ca să deplângă pierderea căminului sigur de altădată şi să se adapteze la noile realităţi.*

Anxietatea determinată de sfârşitul vieţii: o enigmă învăluită în mister

Pentru adulţi, tragedia morţii constă în ireversibilitatea ei. Moartea, definitivă şi eternă cum este, înseamnă sfârşitul oricăror speranţe. Prin urmare moartea e de neconceput la nivel personal; nu ne putem imagina propria dispariţie, disoluţia sinelui nostru. Sinele e alcătuit din amintiri şi speranţe, din trecut şi viitor, iar oamenii nu se pot vedea pe ei înşişi fără un viitor. Consolarea pe care o aduce credinţa ţine tocmai de acest domeniu. Credinţa oferă oamenilor un viitor, astfel ca ei să poată trăi şi muri împăcaţi.

Dacă moartea reprezintă pentru adulţi o enigmă, pentru copii enigma aceasta e învăluită în mister. Copiii mici nu pot pricepe că moartea e permanentă: că nici părinţii, nici rugăciunile nu-l pot readuce înapoi pe dispărut. Zădărnicia dorinţelor cu efect magic în faţa morţii le dă copiilor o lovitură puternică. Le clatină credinţa în forţa lor de a influenţa evenimentele prin simpla dorinţă şi îi face să se simtă slabi şi anxioşi. Copiii constată că, în ciuda lacrimilor şi protestului lor, un animal iubit sau o persoană dragă nu se mai află în jur. În consecinţă, se simt abandonaţi şi neiubiţi. Frica lor se reflectă în întrebarea adresată frecvent părinţilor: «După ce mori o să mă mai iubeşti?»

Unii părinţi încearcă să-şi protejeze copiii de experienţa durerii şi a jalei inerente când pierzi pe cineva drag. Dacă un peştişor auriu sau o broască ţestoasă moare, se grăbesc să-i înlocuiască, sperând că micuţul nu va observa diferenţa. Dacă o pisică sau un căţel moare, dau fuga să-i dăruiască celui mic un substitut mai drăguţ şi mai costisitor. Ce învaţă copiii din aceste experienţe timpurii de pierdere bruscă şi înlocuire rapidă? Ar putea ajunge la concluzia că pierderea celor dragi nu are prea mare importanţă, că dragostea poate fi transferată cu uşurinţă, iar loialitatea se redirecţionează la fel de uşor.

Copiii (şi adulţii) nu trebuie lipsiţi de dreptul lor de a suferi şi a deplânge. Ei trebuie să aibă libertatea de a simţi o adâncă tristeţe când pierd pe cineva drag. Umanitatea copiilor capătă profunzime, iar caracterul lor se înnobilează atunci când pot să deplângă sfârşitul vieţii şi al dragostei. Premisa de bază este următoarea: copiii nu trebuie feriţi de împărtăşirea durerilor, ca şi a bucuriilor care se ivesc inevitabil în decursul vieţii de familie. Când intervine o moarte şi copilului nu i se spune ce s-a întâmplat, acesta poate să rămână învăluit într-o anxietate difuză. Sau copilul poate umple golul de cunoaştere cu explicaţii confuze, îmbibate de spaimă. Se poate învinovăţi pentru pierdere şi se poate simţi separat nu numai de cei morţi, ci şi de vii.

Ca să-i ajutăm pe copii să facă faţă pierderii, primul pas este *să le îngăduim să-şi exprime neîngrădit fricile, fanteziile şi sentimentele.* Alinarea, consolarea vin când împărtăşeşti emoţii profunde cu cineva căruia îi pasă. Părinţii pot de asemenea să exprime în cuvinte unele sentimente pe care se presupune că le are copilul, dar îi e greu să le exprime el însuşi. De exemplu, după moartea bunicii de care copilul era foarte ataşat, părintele poate spune:

Ţi-e dor de bunica.

Ţi-e tare dor de ea.

Ai iubit-o atât de mult! Şi te-a iubit şi ea.

Ai vrea să fie aici, cu noi.

Ai vrea să fie încă în viaţă.

Nu-ţi vine să crezi că a murit.

Nu-ţi vine să crezi că nu mai este aici, cu noi.

Îţi aminteşti de ea atât de bine!

Ai vrea să poţi să mergi din nou la ea acasă.

Astfel de afirmaţii transmit copiilor că părintele e interesat de sentimentele şi gândurile lor şi îi încurajează să-şi împărtăşească fricile şi fanteziile. E posibil ca ei să vrea să ştie dacă doare să mori, dacă morţii se întorc vreodată, dacă ei şi părinţii lor vor muri cândva. Răspunsurile trebuie să fie scurte şi adevărate: Când cineva moare, corpul nu simte durere; o persoană care a murit nu se mai întoarce; toţi oamenii mor în cele din urmă.

Când le vorbim copiilor despre moarte cel mai bine este să evităm eufemismele. O fetiţă de patru ani, căreia i s-a spus că bunicul s-a refugiat în somnul veşnic, a întrebat dacă şi-a luat cu el pijamaua. Ba s-a mai temut şi că bunicul s-a supărat pe ea pentru că nu i-a spus noapte bună când el s-a dus la culcare. Un băieţel de cinci ani, căruia i s-a povestit că «bunica s-a dus în rai şi a devenit înger», s-a rugat ca şi restul membrilor familiei să moară şi să devină îngeri.

Dacă unui copil i se livrează faptele cu simplitate şi onestitate, însoţite de o îmbrăţişare afectuoasă şi o privire iubitoare, copilul se linişteşte. Această abordare are efect când părinţii au acceptat ei înşişi realităţile vieţii şi morţii. În toate chestiunile importante, atitudinile vorbesc mai răspicat decât cuvintele.

Nu e uşor să creşti mare. Eşti copleşit de gânduri şi sentimente neliniştitoare, precum îndoiala, vinovăţia şi, mai ales, anxietatea. Copiilor le e teamă că vor fi abandonaţi, sunt neliniştiţi de conflictul între părinţi, sunt derutaţi şi îngrijoraţi de moarte şi

procesul morţii. Părinţii nu pot elimina întru totul anxietatea copiilor, dar îi pot ajuta să facă faţă mai bine dacă îşi exprimă înţelegerea pentru grijile lor şi îi pregătesc înaintea evenimentelor care produc spaimă.

Capitolul 9

Sexul și valorile umane: cum să abordăm cu sensibilitate un subiect important

Mulți părinți nu vor să știe ce comportament sexual au copiii lor, iar adolescenții nu sunt defel nerăbdători să-și împărtășească viața intimă părinților, mai ales dacă își închipuie că aceștia o vor dezaproba. Așa cum povestea o mamă, «Când eram tânără, voiam să nu depind de judecata morală a părinților mei. Făceam dragoste fără sentimente de vinovăție sau remușcări. Dar acum sunt mama unei fete adolescente. Intelectual, pot accepta ideea că fata mea va face sex, dar nu vreau să știu nimic despre asta. Nu vreau să-mi ceară sfaturi ori să-mi facă mărturisiri».

Adevărul este că părinții pot fi atât de copleșiți de gândul că odraslele lor sunt ființe sexuale, încât să eludeze tocmai comportamentele lor sexuale.

O echipă de cercetători de la Centrul pentru Sănătatea și Dezvoltarea Adolescenților al Universității din Minnesota a dat publicității în septembrie 2000 un raport care spune că jumătate din mamele adolescenților activi sexual cred, în mod eronat, că au copii încă virgini. Dr Robert Blum, directorul centrului, observa că studiul n-a analizat motivul pentru care atâtea mame (nu tați, pentru că prea puțini dintre ei au răspuns chestionarului) nu sunt conștiente de activitatea sexuală a copiilor lor.

Comunicarea dintre părinți și copii este reală, mai ales dacă e vorba de adolescenți, numai în contextul unei relații *bazate pe încredere și afecțiune*. Numai atunci când simt că se pot apropia cu ușurință de părinți, care *le vor asculta punctul de vedere, nu vor țipa, nu vor critica sau respinge ceea ce au de spus*, tinerii își vor discuta problemele legate de sex. Iată ce spune Selma, în vârstă de 16 ani: «N-o pot întreba pe mama nimic despre sex. Dacă o fac, începe să se întrebe care îmi sunt motivele. „De ce vrei să știi?", îmi spune.» Juliet, în vârstă de 12 ani, povestește: «Maică-mea crede că neștiința te face nevinovat. Se înfurie când o întreb ceva despre sex. De obicei răspunde: „O să afli tot ce trebuie să știi când o să fii mai mare."»

Există părinți, cei mai mulți de băieți adolescenți, care nu se simt stânjeniți de relațiile sexuale ale fiilor lor, ba chiar le încurajează. La polul opus, există alții care ar prefera să nu afle nimic despre experiențele sexuale ale copiilor pentru că nu știu cum să reacționeze fără să transmită sentimente de vinovăție tânărului sau fără să sancționeze sexul premarital.

Următorul incident arată cum a evitat această dilemă tatăl lui Charles, în ciuda șocului inițial. Charles, în vârstă de 17 ani, revenise acasă după ce își încheiase primul an de studii la un liceu cu internat.

CHARLES: Am cea mai grozavă prietenă.

TATĂL: Hm.

CHARLES: Chiar îmi place. O s-o văd mâine.

TATĂL: Ai întâlnire cu ea.

CHARLES: Am cunoscut-o la școală, săptămâna trecută. Se întâlnea cu Larry, dar m-am prins că mă place. M-am culcat cu ea înainte s-o plac, ăsta-i adevărul. Dar acum o cunosc și-mi place la nebunie.

TATĂL (*uluit de șuvoiul de informații, mai multe decât și-ar fi dorit să audă*): O, Charles, ai cunoscut o fată care-ți place cu adevărat! Ce lucru extraordinar!

CHARLES: Am fost împreună toată săptămâna trecută și acum chiar că-mi place la nebunie. Abia aștept s-o văd iar.

TATĂL: Se pare că ultima săptămână de şcoală a fost într-adevăr fericită. Pun pariu că ai avut o mulţime de experienţe noi anul ăsta.

CHARLES: Da, nici nu ştii câte lucruri am învăţat la cursul de muzică. Pur şi simplu nu mai sunt aceeaşi persoană. Cred că plecarea de-acasă la şcoală m-a maturizat.

În loc să ţină predici şi să-l moralizeze, ceea ce ar fi putut să-l determine pe fiul lui să se simtă vinovat ori să se ferească să-i mai facă mărturisiri pe viitor, tatăl lui Charles s-a concentrat pe încântarea băiatului pentru iubirea lui recentă. În acelaşi timp, l-a ajutat să se vadă pe sine în chip de om maturizat.

Dar unii părinţi, mai ales cei religioşi, pentru care sexul premarital e un păcat, cred că a-şi face copiii să se simtă vinovaţi până şi pentru un interes sexual inocent este o cale eficientă de *a le preda valori*.

Samantha, în vârstă de 13 ani, care cunoştea sentimentele mamei ei pentru orice lucru de natură sexuală, a cerut permisiunea să organizeze cu ocazia admiterii la liceu o petrecere cu prietenii ei.

SAMANTHA: Pot să dau o petrecere de admitere?

MAMA: Dacă vrei...

SAMANTHA: Ştii ce fac unii copii la petreceri? Joacă gajurile pe sărutate.

MAMA: O!

SAMANTHA: Să ştii că se poate juca asta şi la petrecerea mea. E OK? Nu ştiu sigur dacă se va juca. Dacă depinde de mine, n-o să jucăm, dar o să vedem! Eşti de acord?

MAMA: Trebuie să mă gândesc.

SAMANTHA: Ştii că Biblia e de acord cu sexul?

MAMA: Da, dar pentru cine?

SAMANTHA: Pentru soţ şi soţie?

MAMA: Bineînţeles, pentru oamenii căsătoriţi.

SAMANTHA: Cum rămâne cu petrecerea? Eşti de acord?

MAMA: Tu ce crezi?

SAMANTHA: Cred c-o să spui nu. Aşa e?

MAMA: Aşa e.

SAMANTHA: Spune-mi de ce. Vreau doar să ştiu motivul.

MAMA: Păi cred că băieţii şi fetele de vârsta ta sunt prea tineri. Sărutatul şi dragostea sunt pentru adulţii căsătoriţi.

SAMANTHA (*mormăind*): Ştiam că ai să spui ceva de genul ăsta.

Ce ocazie a ratat mama Samanthei să-i transmită fiicei ei un sentiment de confort faţă de interesul sexual abia îmbobocit! I-ar fi putut spune iscoditoarei ei fete: «Văd că te interesează să înţelegi relaţiile romantice, însă nu cred că jocul ăsta e potrivit pentru copiii de vârsta ta. Hai să ne gândim la alt joc care v-ar putea plăcea ţie şi prietenilor tăi.» În loc de asta, a adăugat încă mai multă vinovăţie, căci Samantha se simţea deja vinovată.

Senzualitatea părinţilor

Educaţia sexuală începe cu atitudinea părinţilor faţă de propria lor senzualitate. Le plac vederea, mirosurile şi atingerea trupurilor lor sau cred că toate acestea au ceva neplăcut? Sunt încântaţi de goliciunea partenerului sau închid ochii şi îşi îmbracă trupurile în ruşine? Au vreo aversiune specială faţă de sexul lor ori al partenerului, sau îl preţuiesc? Se socotesc unul pe celălalt lipsiţi de consideraţie şi cu tendinţe de exploatare sau drept iniţiatori fascinanţi ai unor plăceri împărtăşite?

Indiferent care sunt sentimentele nerostite ale părinţilor, ele vor fi transmise copiilor, chiar dacă vorbele spuse încearcă să le ascundă. De aceea este atât de greu să le spui cu exactitate părinţilor ce răspunsuri să dea la întrebările unui copil despre sex.

Mai întâi ar trebui să-şi recunoască propria tulburare în domeniu şi să-şi modifice anxietăţile şi stânjeneala.

Începutul sentimentelor legate de sex

Copiii sunt înzestraţi începând de la naştere cu capacitatea de a simţi plăceri corporale şi, tot începând de la naştere, atitudinile lor sexuale intră într-un proces de formare. De îndată ce sunt fizic capabili de acest lucru, copiii îşi explorează corpul. Îşi manevrează membrele şi sunt cuprinşi de încântare dacă sunt atinşi, gâdilaţi, strânşi la piept; aceste atingeri şi mângâieri timpurii fac parte din educaţia lor sexuală. Prin ele învaţă să primească iubire.

Cândva, pe vremuri, mamele erau avertizate să nu-şi ia în braţe bebeluşii şi să nu se joace cu ei, ca să nu-i răsfeţe. Chiar şi atunci, ideea asta nu era înţeleasă de părinţi, căci propria lor nevoie – şi dorinţă – să îmbrăţişeze, să strângă la piept, să-şi sărute copiii era mult mai puternică decât orice normă. Astăzi ştim că un bebeluş are nevoie de foarte multe atingeri tandre şi de îmbrăţişări – şi că ambii părinţi trebuie să-şi împlinească această nevoie. Ea generează o experienţă fericită pentru părinte şi copil, precum şi o legătură specială între ei. Mamele care-şi hrănesc la sân copiii au plăcerea suplimentară a acestei experienţe reciproc satisfăcătoare.

Când copiii descoperă că gura le aduce plăcere în plus, tot ce pot mişca merge acolo: degetul mare, pătura, jucăria. Suptul, mestecatul şi muşcatul provoacă senzaţii plăcute chiar şi când se îndreaptă spre obiecte necomestibile. Aceste plăceri ale gurii nu trebuie oprite, doar supravegheate: trebuie să avem grijă ca lucrul care ajunge în gură să fie igienic. Unii bebeluşi obţin toată plăcerea orală mâncând; alţii au nevoie de supt suplimentar, ceea ce trebuie să li se asigure necondiţionat. În timpul primului an de viaţă, gura este principala oglindă în care se reflectă lumea pentru copil. Să facem în aşa fel încât reflexia să fie plăcută.

Sexul şi mersul la toaletă

În al doilea an de viaţă, copiii încep să se concentreze asupra plăcerilor evacuării scaunului. Ei nu găsesc nimic dezgustător în priveliştea, mirosul şi atingerea materiilor fecale. Când îi învaţă habitudinile civilizate ale eliminării, părinţii trebuie să aibă grijă să nu-i infecteze cu dezgustul faţă de corp şi produsele lui. Măsurile aspre şi grăbite îi pot face pe copii să simtă că trupul şi toate funcţiile lui sunt lucruri de temut, şi nu destinate plăcerii.

Învăţătura transmisă cu nerăbdare e menită să eşueze. Copiii sunt în general pregătiţi să se controleze în timpul zilei la vârsta de doi ani şi jumătate-trei. Controlul nocturn poate veni pe la trei-patru ani. Se pot întâmpla, firește, accidente, care trebuie identificate ca atare: «O, n-ai reuşit de data asta să ajungi la baie. Erai prea ocupat să construieşti turnul din cuburi. Lasă-mă să te ajut să te speli.»

Lipsa de învăţătură e menită şi ea să ducă la eşec. Când copiii sunt lăsaţi complet în voia lor, ei se pot uda şi murdări vreme îndelungată. Pentru unii poate fi o sursă de plăcere, dar între timp ratează satisfacţiile pe care le aduc realizările adevărate. Când copilul e pregătit, trebuie să-i spunem limpede şi cu bunătate ce aşteptăm de la el: «Acum, pentru că nu mai eşti bebeluş, ci băiat mare, mami şi tati vor să le spui când ai nevoie şi noi o să te punem pe oliţă.»

Cum răspundem la întrebări

Educaţia sexuală e formată din două părţi: *informaţii* şi *valori*. Informaţiile pot fi date la şcoală, la biserică sau acasă. Dar valorile sunt învăţate cel mai bine acasă. Copiii învaţă despre relaţiile sexuale şi de iubire observând cum interacţionează părinţii unul cu celălalt. Dacă îşi văd părinţii sărutându-se, îmbrăţişându-se ori avansându-şi propuneri de tip sexual, au răspuns la multe dintre întrebările lor despre sex şi iubire. De asemenea,

sunt încurajaţi să-şi manifeste deschis propriile sentimente de afecţiune şi iubire.

Când fac educaţie sexuală, părinţii trebuie să reziste tentaţiei de a oferi prea mult prea curând. Deşi nu există motive să nu se dea răspunsuri sincere întrebărilor puse de copii, răspunsurile nu trebuie să devină cursuri de obstetrică. Pot fi scurte, formulate într-o frază sau două, nu în lungi paragrafe sau capitole.

Vârsta potrivită pentru a-i da unui copil informaţii despre sexualitate este aceea la care pune întrebări. Când un băieţel de doi sau trei ani îşi arată organele genitale şi întreabă: «Ce-i asta?», este momentul potrivit să i se spună: «Penisul tău.» Chiar dacă copiii numesc penisul pipinel sau cocoşel, adultul trebuie să folosească numele corect.

Când un copil se întreabă de unde vin bebeluşii, nu-i vom spune că vin de la maternitate sau aduşi de barză. Îi spunem: «Cresc într-un loc anume făcut pentru asta din corpul mamei.» În funcţie de întrebările următoare, poate fi sau nu nevoie să identificăm tot atunci locul, numindu-l uter.

În general, încă de când sunt foarte mici, copiii trebuie să înveţe denumirile şi funcţiile organelor lor şi diferenţele anatomice dintre sexe. Explicaţiile *nu* trebuie să se refere la plante şi animale.

Două chestiuni îi uimesc pe aproape toţi copiii preşcolari: cum e conceput un bebeluş? Şi: cum se naşte? Este recomandabil să ascultăm versiunea copilului înainte de a i-o da pe a noastră. Răspunsurile copiilor au de obicei de-a face cu mâncarea şi eliminarea. Un copil isteţ explica: «Bebeluşii buni se fac cu mâncare bună. Cresc în burta lui mami şi ies afară prin buricul ei. Bebeluşii răi se fac cu mâncare proastă. Ies afară prin locul ăla de făcut caca.»

Explicaţia noastră trebuie să fie factuală, dar nu e nevoie să relateze de la un cap la altul actul sexual: «Când un tată şi o mamă vor să aibă un copil, un lichid care se cheamă sperma şi conţine multe celule-sămânţă mici de tot din corpul tatălui

se unesc cu o celulă-ou din corpul mamei. Când celulele astea se contopesc, începe să crească un bebeluş. Iar când bebeluşul este îndeajuns de mare, el iese afară prin vaginul mamei.» Uneori copilul cere să i se arate locul prin care a venit. E mai bine să nu îngăduim o astfel de încălcare a intimităţii. În schimb, putem desena o siluetă umană, folosi o păpuşă pentru demonstraţie ori apela la o carte ilustrată.

Răspunsurile noastre îl pot mulţumi pe copil doar pentru puţină vreme. El poate reveni cu aceeaşi întrebare sau cu unele în plus. Următoare întrebare a copilului poate fi cea de care le e frică părinţilor: «Cum ajunge celula cu sămânţă a tatălui în celula-ou a mamei?» Din nou, *trebuie să-l întrebăm mai întâi pe copil care e versiunea lui.* Vom auzi probabil teorii cu „plantare de seminţe“ (tati îi plantează mamei o sămânţă), cu „mâncat de seminţe“ (tati îi spune lui mami să mănânce un fruct), cu polenizare (vântul face ca seminţele să zboare în mami), cu operaţie (doctorul plantează o sămânţă în mami, pe cale chirurgicală).

Copilului i se pot da atunci răspunsuri scurte: «Sperma iese prin penisul tatălui şi intră prin vaginul mamei.» Poate fi momentul potrivit să accentuăm că sperma e altceva decât urina: «Urina este un deşeu al corpului. Sperma este un lichid care transportă celulele-sămânţă.»

Următoarea întrebare care se poate ivi este: «Când faceţi tu şi tati copii?» Nu e o întrebare atât de grea pe cât pare. Iar un răspuns simplu va fi de ajuns: «Mamele şi taţii aleg un moment când se simt bine şi sunt singuri. Ei se iubesc şi vor să aibă un bebeluş pe care să-l iubească.» Poate fi necesar să adăugăm că actul acesta de unire sau de împreunare este ceva personal şi intim.

Unii băieţi ar dori ca şi taţii să poată avea bebeluşi. Ei întreabă: «De ce nu se duce oul mamei în corpul tatălui?» Trebuie să explicăm că trupul femeii are un loc – uterul – în care poate creşte un copil. Trupul de bărbat nu are. Nu e neobişnuit să fim întrebaţi: «De ce?» Un răspuns simplu: «Pentru că trupurile

bărbaţilor şi femeilor sunt construite diferit.» E de dorit să-i asigurăm pe băieţi că bebeluşii au nevoie şi de un tată care să-i iubească şi să-i ocrotească.

În sfârşit, părinţii ar trebui să-şi aducă aminte că, deşi a discuta despre sex cu copiii poate fi adesea foarte delicat, dacă îşi păstrează simţul umorului vor izbuti să depăşească situaţiile cele mai tensionate. O mamă povestea următoarea întâmplare amuzantă: «Băiatul meu Paul, de doi ani şi jumătate, m-a întrebat dacă am şi eu un penis. Când i-am spus că nu, a vrut să afle ce am acolo. I-am răspuns: „Mămicile au un loc special." „Cum se cheamă?", a întrebat Paul. I-am spus cuvântul, gândindu-mă că e prea mic ca să înţeleagă tot. Câteva săptămâni mai târziu, am intrat cu Paul, aflat în cărucior, în liftul aglomerat al clădirii în care locuim. O femeie mai bătrână, cu gură mare, a început să-l interogheze: „Cum te cheamă? Îţi place în vacanţă? Poţi să spui *Bună*?" Tăcere.

M-am aplecat şi i-am şoptit la ureche lui Paul: „Spune bună." „Bună!" a urlat el din toţi plămânii. Femeia a ţipat şi ea: „Aha, măcar poate să spună bună!" Paul s-a uitat fix în ochii ei şi a spus răspicat: „Pot să spun şi vagin." Liftul s-a zguduit de râs, şi eu abia am reuşit să-mi ţin firea. Când am ajuns în apartament, Paul mi-a zis: „Ăsta-i cuvântul cel mai lung pe care-l ştiu."»

Corpul gol

Vederea lui mami şi a lui tati în pielea goală poate să provoace excitaţia sexuală a copiilor. Să ne reîntoarcem atunci la pudoarea excesivă a epocii victoriene? Nici vorbă! Dar înseamnă că avem nevoie de intimitate – nu numai pentru liniştea proprie, ci şi de dragul dezvoltării copilului. Putem tolera intruziunile şi privirile accidentale ale copiilor când facem duş şi ne îmbrăcăm, dar nu trebuie să încurajăm un asemenea comportament. E cazul să avem în mod special grijă să nu-i facem pe copii să creadă că vrem să ne cerceteze.

Într-adevăr, copiii au o curiozitate specială faţă de corpul omenesc. Au avut ocazia să observe diferenţele dintre băieţei şi fetiţe şi au aruncat şi spre noi ocheade, când şi când. Ar vrea să ne privească mai în detaliu. Cel mai bine e să le recunoaştem deschis curiozitatea, dar să insistăm asupra păstrării unei intimităţi rezonabile.

«Poţi dori să vezi cum arăt, însă când fac baie vreau să fiu singur(ă). Ne putem uita împreună la nişte imagini care o să-ţi răspundă la întrebări.» Abordarea aceasta nu atacă sau blochează curiozitatea copilului; o deviază doar pe canale mai acceptabile social. Curiozitatea poate fi expimată prin cuvinte în loc de privire şi atingere.

Masturbarea

Masturbarea din copilărie provoacă plăcere şi poate să-i aline pe copii, însă reprezintă un motiv de conflict pentru mulţi părinţi. Copiii pot găsi în masturbare o formă de autoiubire când se simt singuri, o formă de «autoîntrebuinţare» când se plictisesc, o formă de autoconsolare când sunt respinşi. Părinţilor le provoacă o vagă anxietate şi îngrijorare. Mulţi părinţi au auzit, au citit, ba chiar ştiu din proprie experienţă că masturbarea e inofensivă. Ştiu că nu duce la nebunie, sterilitate, impotenţă sau la vreo altă nenorocire. Dar când îşi găsesc copiii jucându-se cu organele genitale se enervează şi încearcă să-i oprească. Intelectual, părinţii recunosc că masturbarea poate fi o fază în dezvoltarea sexualităţii normale ori poate continua în perioada adultă. Şi totuşi, există părinţi cărora le e greu să accepte că au un copil care se masturbează.

Masturbarea e însă o parte firească a experimentării sexuale infantile. Părinţii care se confruntă cu problema masturbării copilului în locuri publice – la masă ori în maşină – trebuie să-i amintească doar că aceste activităţi plăcute e cazul să se petreacă în intimitate. E important să nu reacţionăm exagerat sau să culpabilizăm copilul – nu e nevoie decât de un scurt

comentariu direct: «Atingerea asta dă o senzaţie plăcută, dar e un gest intim, el trebuie făcut la tine în cameră.»

Jocuri interzise

Bebeluşilor le place să-şi cerceteze corpul, iar copiilor – să se exploreze între ei. Mulţi dintre noi ne amintim cum îi spuneam, când eram mici, unui prieten de sex opus, asigurându-ne că părinţii nu ne aud: «Ţi-l arăt pe al meu dacă tu mi-o arăţi pe a ta.» Setea aceasta de cunoaştere nu se potoleşte uşor. Diferenţele anatomice îi uimesc pe copii, care trebuie să afle că a fi diferit nu înseamnă că este ceva în neregulă cu ei. Chiar dacă faptele sunt explicate şi sentimentele înţelese, copiii pot să continue explorarea reciprocă. Ei inventează jocuri, cum ar fi «de-a doctorul» şi «de-a mama şi tata». Pot de asemenea să negocieze şi să organizeze jocuri «de-a privitul pe gaura cheii». Până şi părinţilor cu vederi largi asupra sexualităţii le e greu să rămână calmi în faţa unor asemenea situaţii. Se pot abţine să tragă palme ori să culpabilizeze copilul, dar nu ştiu prea bine cum să impună o barieră pozitivă unor astfel de acte. În ziua de azi, unii părinţi ajung să se întrebe dacă e cazul să se amestece în treburi atât de intime, de frică să nu impieteze asupra viitoarei vieţi sexuale a progeniturii.

Când o fetiţă de doi-trei ani priveşte cum urinează un băieţel, situaţia e considerată echivalentă cu o lecţie de anatomie. La grădiniţă, unde copiii merg la aceeaşi toaletă, curiozitatea poate fi satisfăcută prin observaţie nemijlocită. Totuşi, începând din clasa întâi, se presupune că un copil a văzut îndeajuns. Dacă un părinte dă peste un băieţel şi o fetiţă cu pantalonii jos şi fustiţa sus, nu trebuie să-i întrebe: «Ce faceţi?!» (ar fi prea jenant că auzi din gura copilului adevărul gol-goluţ). Copiii *nu* trebuie culpabilizaţi sau mustraţi cu comentarii de genul: «Ce se-ntâmplă cu voi? Ar trebui să vă fie ruşine! Jimmy, du-te acasă în clipa asta. Cu tine, Melissa, o să discut mai târziu.» Pe de altă parte, nici nu trebuie să li se ofere o scuză facilă sau un

alibi fals, precum: «Nu credeţi că e prea frig, ca să staţi dezbrăcaţi?» Copiilor trebuie să li se spună: «Jimmy, Melissa, amândoi trebuie să vă îmbrăcaţi *acum* şi să vă găsiţi altă joacă.» Atitudinea noastră calmă, nealarmată face posibilă îngrădirea experimentării sexuale fără a atenta asupra interesului manifestat de copil pentru sex şi iubire.

Vorbe porcoase

Nici un părinte nu doreşte cu adevărat să aibă copii absolut neştiutori în privinţa vorbelor porcoase rostite de cei de seama lor. Aceste vorbe sunt atât de viguroase, de expresive şi de interzise, încât îi fac pe copii să se simtă mari şi importanţi. Când copiii recurg la o înlănţuire de vorbe porcoase într-o reuniune secretă, ei se simt ca şi cum şi-ar fi formulat declaraţia proprie de independenţă.

Cuvintele porcoase îşi au locul lor care trebuie delimitat şi definit, astfel încât copilul să-l ştie. Părinţii trebuie să-şi exprime părerea asupra acestui subiect cu sinceritate. Mama poate spune: «Nu-mi plac deloc, dar cunosc copii şi chiar adulţi care le folosesc. Pune-le deoparte pentru prietenii tăi.» Din nou, recunoaştem şi *respectăm dorinţele şi sentimentele copiilor, dar le impunem limite şi le redirecţionăm actele.*

Homosexualitatea

Unii părinţi sunt tulburaţi când îşi văd copiii preadolescenţi intrând în relaţii strânse, chiar pătimaşe, cu prieteni de acelaşi sex. Sunt îngrijoraţi de orientarea sexuală a copilului lor – mai ales pentru că îi preocupă situaţia cu care se va confrunta când îşi va afirma deschis homosexualitatea. În perioada preadolescenţei, băieţii se strâng laolaltă în găşti, în vreme ce fetele înnoadă relaţii intime. De cele mai multe ori, vorbesc despre sex. Compară observaţii, povestesc şi repovestesc ce a descoperit fiecare.

Această prietenie cu același sex este preludiul necesar al dezvoltării iubirii heterosexuale.

Unii copii experimentează cu prietenii de același sex. Dar astăzi știm că, dacă nu au predispoziție spre homosexualitate, ei vor alege până la urmă parteneri heterosexuali. Cercetătorii E.O. Laumann, J.H. Gagnon, R.T. Michael și S. Michaels, de la Kinsey Institute for Sex Research al Universității Indiana, au raportat în 1994 că, deși mulți oameni au admis că avuseseră experiențe homosexuale de un tip sau altul, doar 4% dintre bărbați și 2% dintre femei se considerau homosexuali. *Deruta în ce privește orientarea sexuală nu este neobișnuită în timpul adolescenței.*

Sunt norocoși copiii cu părinți deschiși și toleranți, care le îngăduie astfel să-și împărtășească îngrijorarea privind sentimentele lor despre sex. Ce pot spune specialiștii părinților? Cu ani în urmă, adolescenții homosexuali erau trimiși să facă psihoterapie, dar nici măcar Freud nu s-a arătat optimist în privința schimbării orientării sexuale. Astăzi știm că homosexualitatea este influențată în mare măsură de factori biologici – și de aceea o acceptăm mai mult și încercăm mai puțin să schimbăm orientarea sexuală a unei persoane.

Când discută cu copiii despre homosexualitate, părinții nu trebuie să emită judecăți ori să formuleze implicații morale. De asemenea, nu vă feriți să discutați ce anume se întâmplă atunci când un bărbat iubește un bărbat, și nu o femeie. Fiți onești și transmiteți copiilor noștri informațiile cele mai exacte pe care le dețineți. Copiii vă vor mulțumi că aveți încredere în ei și le spuneți adevărul, în loc să vă eschivați atunci când vă întreabă: «De ce are Rebecca două mămici?»

Educația sexuală

Tabuurile sexuale din viață, literatură și filme au căzut. Atmosfera vremurilor noastre se caracterizează prin candoare și libertate. Sexualitatea nu mai este un subiect interzis. Se predă la școală și se discută acasă. Chiar și Biserica reconsideră moralitatea în lumina vieții reale. Iar în viața reală sexul a fost întotdeauna un subiect popular.

Adolescenții sunt nerăbdători să învețe tot ce pot despre sex. Sunt tulburați și uimiți, așa că vor răspunsuri realiste și personale. Când li se oferă șansa de a discuta serios despre sex, adolescenții vorbesc fără opreliști și cu bun-simț. Caută norme și sensuri. Vor să se împace cu sexualitatea proprie și s-o integreze în personalitatea lor, văzută ca un tot.

Împărtășirea experiențelor sexuale

Jason, în vârstă de 15 ani, îi povestea tatălui său despre sex și dragoste: «Am descoperit adevărata diferență dintre băieți și fete. Fetele promit sex ca să obțină dragoste, iar băieții promit dragoste ca să obțină sex. Deviza mea este: „Iubește-le și lasă-le“.»

TATĂL: Ce se întâmplă cu fata după ce o iubești și o lași?

JASON: Nu-i treaba mea. Încerc să nu mă gândesc la asta.

TATĂL: Păi gândește-te. Dacă ademenești o fată să facă sex promițându-i iubire, sentimentele ei devin treaba ta.

Tatăl lui Jason și-a enunțat *valorile*, și anume faptul că *onestitatea și responsabilitatea trebuie să facă parte din orice fel de relație umană. Orice fel de situație, simplă sau complicată, de natură socială ori sexuală, presupune integritate individuală.*

Natalie, în vârstă de 16 ani, spune: «Părinții mei și cu mine trăim după un cod tacit: „Fără întrebări serioase, fără răspunsuri serioase.“ Pur și simplu, părinții mei nu vor să știe ce se întâmplă. Iar eu nu le pot spune. Sunt, ca să zic așa, o fată cuminte.»

«Taică-meu se bate mereu cu pumnii în piept că trebuie să fii sincer și să spui adevărul, se plânge Joshua, 15 ani. Dar

sinceritatea lui se opreşte la sex. Asta-i o zonă în care candoarea mea nu e bine-venită.»

Părinţii ar trebuie să-şi încurajeze adolescenţii să fie sinceri în privinţa sentimentelor lor privind sexul: să nu spună «da» dacă vor să spună «nu»; să fie atenţi la ceea ce au nevoie, să respecte ceea ce-i face să se simtă bine; să nu fie prea dornici să placă sau să intre într-o gaşcă; să nu facă sex pentru a se simţi mai maturi decât sunt şi să nu confunde o relaţie sexuală cu una de iubire.

Mulţi părinţi nu prea ştiu care le este rolul în viaţa sexuală a adolescenţilor lor. Mama lui Sally a consultat un psiholog atunci când fata ei de 17 ani i-a cerut să-i facă rost de pilule anticoncepţionale. «Îmi cunosc fata. O să se îndrăgostească şi o să vrea să facă dragoste. Dacă are pilule va fi măcar în siguranţă. Dar nu-mi place că îi uşurez drumul către sex.»

«Adolescenţii care le cer părinţilor pilule anticoncepţionale dovedesc prin însăşi această cerere că nu sunt încă pregătiţi pentru vârsta adultă, a replicat psihologul. Furnizându-le aceste pilule, părinţii le refuză o experienţă vitală – *aceea de a lua decizii şi de a accepta consecinţele*. Un adult nu-şi transferă responsabilitatea asupra părinţilor. Îşi poartă responsabilitatea pe umerii proprii.»

Odată revenită acasă, mama lui Sally i-a spus fiicei ei: «Draga mea, dacă te crezi pregătită să faci sex, atunci eşti la fel de pregătită să discuţi cu un doctor despre pilule anticoncepţionale. Dacă îţi procur eu pilulele, atunci eu sunt – şi nu tu – implicată în treaba asta şi responsabilă de comportamentul tău.»

Iubirea matură

«Numai dragostea justifică sexul, spunea Betty, 16 ani. Aşa că sunt îndrăgostită mereu.» Această abordare cinică are istoria ei socială. Betty se simte, pesemne, vinovată şi singurul mod în care poate să-şi justifice comportamentul sexual este să se îndrăgostească. Iubirea, reală sau imaginară, o absolvă de vină.

Dar iubirea nu înseamnă doar sentiment şi pasiune. Iubirea e un sistem de atitudini şi o înşiruire de acte care amplifică viaţa şi pentru cel care iubeşte, şi pentru cel iubit. Iubirea romantică este adesea oarbă. Confirmă forţa celui iubit, dar nu-i vede slăbiciunea. Prin contrast, *iubirea matură* acceptă forţa fără a respinge slăbiciunea. În dragostea matură, nici băiatul, nici fata nu încearcă să-şi exploateze ori să-şi posede partenerul. Fiecare îşi aparţine lui însuşi. O asemenea iubire îţi dă libertatea de a te dezvolta şi a deveni sinele tău cel mai bun. *Iubirea şi sexul nu sunt identice, dar oamenii norocoşi sunt capabili să le combine.*

Capitolul 10

Rezumat:
lecții de educație a copiilor, pentru părinți

Care e scopul educației copiilor de către părinți? Acela de a-i ajuta pe copii să crească pentru a deveni ființe umane așa cum se cuvine, persoane având *compasiune, dăruire și grijă afectuoasă*. Ce trebui făcut ca să umanizăm un copil? Trebuie folosite doar metode umane, trebuie să recunoaștem că procesul se suprapune cu metoda, că scopul nu scuză mijloacele, și trebuie să ne asigurăm că, străduindu-ne să-l determinăm pe copil să se poarte bine, nu-i producem răni emoționale.

Copiii învață ceea ce trăiesc. Sunt ca cimentul ud. Orice cuvânt care se abate asupra lor lasă o urmă. În consecință, trebuie neapărat ca părinții să învețe să le vorbească într-un fel care nu trezește furia, nu produce durere, nu le micșorează încrederea în sine, nu-i face nesiguri de competența și valoarea lor.

Părinții impun tonul într-o casă. Reacția lor la fiecare problemă duce la amplificarea ori diminuarea ei. De aceea, părinții trebuie să refuze limbajul respingerii și să învețe un limbaj al acceptării. Îi știu, de fapt, cuvintele. I-au auzit pe propriii lor părinți folosindu-le cu musafii și străinii. *Este un limbaj care ocrotește sentimentele și nu critică purtările.*

Un licean îmbrăcat în blugi traversa strada; apare un taxi și e gata-gata să-l calce. Furios, șoferul începe să-l insulte: «Bă, tâmpitule, de ce nu te uiți pe unde mergi? Vrei s-o mierlești? Ai nevoie de maică-ta să te ducă de mână?»

Tânărul își îndreaptă spinarea și întreabă calm: «Așa discutați cu doctorul care vă consultă?» Șoferul se simte prost și își cere scuze.

Când părinții le vorbesc copiilor de parcă aceștia ar fi doctori, ei nici nu-i provoacă, nici nu-i înfurie.

Thomas Mann, laureat al premiului Nobel pentru literatură, spunea: «Vorbirea este civilizația însăși.» Și totuși, vorbele pot la fel de bine să brutalizeze și să civilizeze, să rănească și să vindece. Părinții au nevoie de un limbaj plin de compasiune, un limbaj care zăbovește afectuos. Au nevoie de cuvinte ce transmit sentimente, de reacții care îndulcesc dispoziția, de afirmații care încurajează bunăvoința, de răspunsuri care luminează lucrurile, de replici care emană respect. Cuvintele vorbesc minții. Părinții vorbesc mai intim; *vorbesc inimii* atunci când adoptă un limbaj al grijii afectuoase, sensibil la nevoile și sentimentele copilului. Acest limbaj nu se mărginește să-i ajute pe copii să-și dezvolte o imagine dominată de încredere și siguranță de sine, ei îi învață totodată să-și trateze părinții cu respect și considerație.

Însă nu e ușor să înlocuim stilul nostru obișnuit de a vorbi cu un limbaj al grijii afectuoase. De exemplu, dl Bloom a participat la un grup de îndrumare pentru părinții dornici să învețe un mod mai eficient, dar afectuos de comunicare cu copiii. După o serie de întâlniri, am avut următorul schimb de replici:

Dl B.: Se pare că tot ce le-am spus până acum copiilor mei este greșit. Cu toate astea, consider că e foarte greu să-mi modific stilul meu «disciplinator».

Dr G.: Nu e ușor să schimbi atitudinea cuiva și să-l înveți aptitudini noi.

Dl B.: Mai mult, dacă aveți dreptate înseamnă că mi-am tratat copiii fără respect sau demnitate. Nu-i de mirare că nu mă respectă și nu ascultă ce le spun.

Dr G.: Veți să spuneți că dați vina pe dvs. pentru că n-ați știut să procedați mai bine?

Dl B.: Da, cred că așa este. Atâta timp cât mă învinovățesc pe mine, îi învinovățesc și pe copiii mei, în loc să-mi schimb

stilul de a le vorbi. Bun, acum ştiu ce am de făcut. Trebuie să nu mai dau vina pe mine şi să încerc să văd dacă limbajul ăsta al grijii afectuoase, pentru care pledaţi, într-adevăr funcţionează.

Când părinţii fac efortul de a reacţiona faţă de copiii cu grijă afectuoasă, recompensele sunt mari: copiii simt diferenţa şi învaţă să le vorbească părinţilor la fel.

Dl Brown a luat-o la serviciu pe fiica sa Debbie, în vârstă de nouă ani, în ziua în care i se zugrăvea biroul. A relatat următoarea conversaţie:

DI B.: Nu pot suporta mirosul de vopsea şi tot praful ăsta. Totul e atât de dezorganizat!

DEBBIE: Trebuie să fie tare naşpa pentru tine să lucrezi în harababura asta.

DI B.: Aşa este.

DEBBIE: Ţi-a plăcut ce ţi-am spus mai-nainte?

DI B.: Mi-a plăcut. Mi-am spus mie însumi: «Debbie înţelege ce simt.»

DEBBIE: Am observat că aşa îmi vorbeşti tu în ultima vreme.

Părinţii trebuie totuşi avertizaţi: să nu se aştepte întotdeauna la aprecierea de către copii a noului lor mod de comunicare prin limbajul grijii afectuoase. Uneori copiii vor cere cu insistenţă ca, în loc să le confirme sentimentele, părintele să le rezolve problemele – aşa cum relata o mamă.

Într-o zi, fiul ei de 11 ani, Noah, se plângea de fratele lui de şapte ani, Ron.

NOAH: M-am plictisit de minciunile şi înşelătoriile lui Ron, m-am săturat să mă chinuie!

MAMA: Trebuie să fie tare neplăcut. Vii acasă după o zi obositoare la şcoală şi dai de un frate mai mic care îţi face viaţa un iad.

NOAH: Iar începi! Ştiu ce simt. N-am nevoie să-mi spui tu.

MAMA (*calmă, nu apărându-se*): Când cineva îmi spune ce simt, mă simt înţeleasă.

NOAH (*şi mai enervat*): Dar ştiu că mă înţelegi! Cred că iei prea în serios lecţiile doctorului Ginott! Nu-mi place cum te-ai schimbat.

MAMA: Cum pot să te ajut?

NOAH: Vreau să ţipi la Ron mai des.

MAMA: Dar tocmai învăţ că ţipatul nu rezolvă nimic!

NOAH: Am nevoie să-mi rezolvi problema cu Ron.

MAMA: Asta încercam să fac mai demult, dar am încetat. Asta-i schimbarea care nu-ţi place. Am învăţat să am încredere în capacitatea ta de a-ţi rezolva propriile probleme.

NOAH: Şi cu minciunile lui Ron cum rămâne? Nu le mai pot suporta!

MAMA: Păi chiar ieri seară tatăl tău mi-a spus că îl supără minciunile lui Ron şi că fiul lui Noah l-a liniştit, reamintindu-i că e vorba doar de o etapă. Poţi să-ţi închipui că un băiat de 11 ani şi-a ajutat tatăl să reacţioneze calm la reaua purtare a unui copil?

NOAH: Da, cred că l-am ajutat. Poate că mă pot ajuta şi pe mine.

Îţi trebuie o anume îndemânare dacă vrei să nu revii la vechiul stil de a reacţiona faţă de copii atunci când eşti atacat. Mama aceasta nu l-a lăsat pe Noah să-i schimbe dispoziţia sufletească şi nici să-i submineze hotărârea de a exersa în continuare ceea ce învăţase. Pentru că se simţea bine şi plină de afecţiune atunci când îi confirma fiului ei situaţia dificilă, n-a încercat să se autojustifice ori să cedeze cererii lui de a-i rezolva problema. L-a ajutat, în schimb, să aibă încredere în capacitatea proprie de a-şi rezolva problemele şi astfel l-a încurajat să se maturizeze.

Disciplina: permisivă cu sentimentele, dar strictă cu purtarea

Părinţii vor să ştie dacă metodele pentru care se pledează în această carte sunt stricte sau permisive în ceea ce priveşte disciplina. Sunt *stricte* când se referă la *reaua purtare* a copilului. Dar *toate sentimentele, dorinţele şi fanteziile sunt permise*, indiferent dacă sunt pozitive, negative sau ambivalente. La fel ca noi toţi, copiii nu pot decide ce simt. În anumite momente simt lăcomie, poftă, vinovăţie, furie, frică, tristeţe, încântare sau dezgust. Deşi nu-şi pot alege emoţiile, sunt răspunzători de cum şi când le exprimă.

Purtarea inacceptabilă nu este tolerată. Încercarea de a-i *forţa* pe copii să-şi schimbe comportamentul inacceptabil e frustrantă. Şi totuşi, mulţi părinţi îşi pun încă întrebări fără ieşire: Cum să-l *fac* pe Mark să-şi îndeplinească sarcinile în casă? Cum să-l *oblig* pe Freddy să se aşeze cu burta pe carte? Cum s-o *pun* pe Grace să facă ordine la ea în cameră? Cum s-o *conving* pe Connie să nu întârzie peste ora fixată de întoarcere acasă? Cum să-i *impun* lui Ivan un simulacru de rutină?

Părinţii trebuie să devină convinşi de inutilitatea cicălelii şi a presiunilor. Tacticile coercitive nu generează decât resentimente şi rezistenţă. Presiunea venită din afară invită doar la sfidare. Decât să se chinuie să-şi impună voinţa asupra copiilor, părinţii au şanse mai mari să-i influenţeţe luându-le în considerare punctul de vedere şi implicându-i în rezolvarea vreunei probleme.

Un exemplu: «Freddie, dirigintele tău ne-a atras atenţia că nu ţi-ai făcut temele. Poţi să ne spui care este, în opinia ta, problema? Te putem ajuta în vreun fel?»

Indiferent ce va răspunde băiatul în vârstă de 11 ani, părinţii au iniţiat un dialog care va duce la sursa problemei şi astfel îl va ajuta pe Freddie să-şi asume răspunderea temelor pentru acasă.

Copiilor le trebuie o definiţie limpede a ceea ce înseamnă purtare acceptabilă şi neacceptabilă. Fără ajutorul părinţilor, le este greu să nu-şi manifeste impulsurile şi dorinţele. Când ştiu care sunt limitele comportamentului permis, se simt mai în siguranţă.

E *mai uşor* pentru părinţi să stabilească reguli şi să formuleze restricţii, *să fixeze limitele decât să le impună*. Părinţii simt tentaţia să fie flexibili atunci când copiii transgresează regulile. Părinţii vor să aibă copii fericiţi. Dacă refuză să le permită încălcarea regulilor, copiii îi pot face să se simtă vinovaţi şi neiubiţi.

«Gata cu televizorul astă-seară», a declarat tatăl când programul fiului său de zece ani s-a terminat. Steven s-a înfuriat şi a urlat: «Cât eşti de rău! Dacă m-ai iubi, m-ai lăsa să mă uit la programul meu preferat care o să vină chiar acum.» Tatăl a fost tentat să cedeze. Nu i-a fost uşor să refuze asemenea argumente. Dar a hotărât să nu accepte un precedent. A impus limita fixată.

Cum multe reguli se impun cu dificultate, părinţii pot dori să stabilească priorităţi şi să menţină un număr cât mai mic posibil de reguli.

Se poate să fii şi afectuos, şi eficient cu copiii

Următoarele aplicaţii ale principiilor comunicării empatice îi pot ajuta pe părinţi să fie şi afectuoşi, şi eficienţi în relaţiile cu copiii.

1. *Înţelepciunea începe odată cu ascultarea.* Ascultarea empatică a copiilor îi face capabili pe părinţi să audă sentimentele pe care vorbele se străduiesc să le transmită, să audă totodată punctele de vedere ale copiilor şi astfel să înţeleagă esenţa lucrurilor pe care le comunică aceştia.

Părinţii trebuie să aibă mintea deschisă şi inima deschisă, ceea ce îi va ajuta *să asculte tot felul de adevăruri*, fie ele plăcute ori neplăcute. Dar mulţi părinţi se tem să asculte pentru

că s-ar putea să nu le placă ceea ce aud. Dacă părinţii nu reuşesc să creeze un climat de încredere care să-i încurajeze pe copii să-şi împărtăşească până şi sentimentele inoportune, opiniile, plângerile şi ideile, copiii nu vor fi sinceri. Le vor spune părinţilor doar ce vor să audă.

Cum pot crea părinţii un climat de încredere? Prin felul în care reacţionează la *adevărurile neplăcute*. Comentariile de mai jos *nu* sunt de ajutor:

Ce idee aiurea! (trimitere la plimbare)
Ştii că nu mă urăşti. (refuz)
Întotdeauna te pripeşti. (critică)
Ce te face să crezi că eşti aşa grozav? (umilire)
Nu vreau să mai aud nici o vorbă. (enervare)

În loc de toate astea, *confirmă*: «Aha, înţeleg. Îmi place că-mi împărtăşeşti sentimentele tale atât de puternice. Deci asta e părerea ta. Îţi mulţumesc că mi-ai adus-o la cunoştinţă.» *Să confirmi nu înseamnă să fii de acord.* E doar o cale respectuoasă de a deschide un dialog luând în serios declaraţiile copilului.

2. *Nu nega percepţiile copilului, nu-i pune în discuţie sentimentele, nu-i tăgădui dorinţele, nu-i ridiculiza gustul, nu-i denigra părerile, nu-l discredita, nu-i disputa trăirile.* În loc de toate astea, *confirmă*.

Robert, opt ani, a refuzat să intre în bazinul de înot: «Apa e prea rece, plângea, şi nu mă simt prea bine.» Tatăl i-a răspuns: «Apa e bună. Tu eşti complet aiurea. Bazinul e încălzit, dar tu eşti un laş. Te-ai speriat ca un iepure şi plângi ca un sugar. Vocea ţi-e puternică, însă ai un caracter slab.»

Cuvintele tatălui *au negat percepţiile copilului, i-au disputat trăirea, i-au pus în discuţie sentimentele şi l-au discreditat.*

Un răspuns util, care confirmă sentimentele copilului, ar fi sunat aşa: «Nu te simţi bine şi apa pare rece. Ai vrea să nu trebuiască să sari azi în bazin.» Un astfel de răspuns are şanse să diminueze rezistenţa. Copilul se simte acceptat şi respectat. Cuvintele îi sunt luate în serios şi nu e culpabilizat.

Când Mary, zece ani, i s-a plâns mamei: «Supa e prea sărată», mama i-a negat automat percepţia şi a răspuns: «Nu e sărată. Abia dacă am pus sare.» Dacă ar fi învăţat *să confirme* percepţia fiicei sale, mama ar fi răspuns: «O, e prea sărată *pentru tine*!» *Să confirmi nu înseamnă să fii de acord.* Exprimă doar respect pentru opinia copilului – în cazul acesta, pentru papilele lui gustative.

3. *În loc să critici, îndrumă. Formulează problema şi posibila soluţie.* Nu-i spune copilului nimic negativ despre el. O mamă a observat că termenul de restituire la bibliotecă a cărţii fiicei sale era depăşit. Supărată, a izbucnit, criticând: «N-ai pic de responsabilitate! Întotdeauna amâni şi uiţi. De ce n-ai înapoiat cartea la timp?» Dacă ar fi recurs la îndrumare, mama ar fi formulat problema şi ar fi dat soluţia:«Cartea trebuie returnată la bibliotecă. Termenul e depăşit.»
4. *Când vă înfuriaţi, descrieţi ce vedeţi, ce simţiţi şi la ce vă aşteptaţi, începând propoziţiile cu verbul la persoana întâi*: «Sunt supărată, sunt enervată, sunt furioasă, sunt indignată, sunt uluită.» Feriţi-vă să atacaţi copilul. Când tatăl lui Billy şi-a văzut băieţelul de patru ani aruncând cu pietre într-un prieten, el n-a insultat şi n-a blamat copilul cu comentarii de genul: «Ai înnebunit? Puteai să-l faci infirm pe prietenul tău. Asta vrei? Eşti un copil violent!» În loc de asta, a zis cu voce răspicată: «Sunt furios şi dezamăgit. Nu aruncăm cu pietre în oameni. Oamenii nu sunt făcuţi ca să-i lovim.»
5. *Când lauzi*, când vrei să-i spui copilului tău ce apreciezi la el sau la ceea ce a făcut, *descrie actele în cauză, nu*

evalua trăsături de caracter. Betty, în vârstă de 12 ani, şi-a ajutat mama să rearanjeze dulapurile din bucătărie. Mama s-a ferit să folosească adjective, să evalueze: «Ai făcut o treabă bună. Eşti foarte muncitoare. Vei deveni o mare gospodină.» În schimb, a descris ce realizase Betty: «Farfuriile şi paharele sunt puse toate în ordine acum. O să-mi fie uşor să găsesc obiectul de care am nevoie. A fost mult de lucru, dar ai făcut tot. Îţi mulţumesc.» Cuvintele de recunoaştere ale mamei au ajutat-o pe Betty să tragă propria ei concluzie: «Mamei mele i-a plăcut ce-am făcut. Sunt foarte muncitoare.»

6. *Învaţă să spui «nu» într-un fel mai nedureros oferind în imaginaţie ceea ce nu poţi oferi în realitate*. Copiilor le e greu să distingă între *nevoie* şi *dorinţă*. În ceea ce-i priveşte, ei au nevoie de absolut tot ce cer: «Pot să primesc o bicicletă nouă? Am mare nevoie. Te rog mult, pot?» Într-un magazin de jucării: «Vreau camionul ăsta. Te rog cumpără-mi-l!» Cum să răspundă părintele? De preferinţă, nu printr-un scurt «Nu! Ştii că nu ne putem permite». E mai puţin dureros să-i confirmi măcar dorinţele copilului, spunând că le înţelegi. «O, cât aş vrea să-ţi putem cumpăra o bicicletă nouă! Ştiu cât ţi-ar plăcea să mergi cu ea în jurul oraşului şi spre şcoală. Viaţa ta ar fi mult mai simplă. Dar în clipa asta ceea ce câştigăm nu ne permite. Lasă-mă să vorbesc cu tati şi să vedem dacă putem face ceva de Crăciun.» Sau: «Cât aş vrea să am bani ca să ţi-o cumpăr», în loc de: «Tot ce vezi vrei să ai. Nu, nu se poate, aşa că încetează să mai ceri.»

Elizabeth, în vârstă de 17 ani, i-a spus mamei: «Am nevoie de cerceii tăi cu diamante ca să-i pun la petrecerea de promovare. Mi-i dai?» Furioasă, mama a ripostat: «Sub nici un motiv! Ştii că nu dau nimănui cerceii mei cu diamante să-i poarte! Dacă îi pierzi?» Mai puţin dureros ar fi fost un răspuns care să confirme dorinţele fetei: «Cât aş vrea să am încă o pereche de cercei cu diamante ca să ţi-i dau! Vrei altceva din cutia mea cu bijuterii?»

Părinţilor le e greu să refuze cererile copiilor. Ar vrea să le împlinească dorinţele. Ar vrea să-i vadă că sunt fericiţi. De aceea părinţii se simt frustraţi şi furioşi când li se cer lucruri pe care nu le pot oferi şi se poartă cu asprime dacă trebuie să spună «nu». Confirmându-le dorinţa şi neenervându-se, părinţii le dau posibilitatea copiilor să-şi manifeste sentimentele.

7. Daţi-le copiilor dreptul de a alege şi de a se exprima în chestiunile care le afectează viaţa. Copiii sunt dependenţi de părinţi, iar dependenţa generează ostilitate. Pentru a reduce animozitatea, părintele trebuie să-i ofere copilului ocazii de a resimţi independenţa. Cu cât e mai mare autonomia, cu atât devine mai mică animozitatea. Cu cât e mai mare independenţa, cu atât se împuţinează resentimentele faţă de părinte.

Chiar şi un copil mic poate fi întrebat: «Ţi-ar plăcea să-ţi ung cu gem sau cu unt pâinea prăjită?»; sau i se poate spune: «Ora de culcare este între şapte şi opt. Tu decizi când eşti destul de obosit ca să te culci.» De ce e important pentru copil să i se dea dreptul de a alege? Pentru că s-ar putea să-şi spună: «Părinţii ţin seama de dorinţele mele. Am un cuvânt de spus în legătură cu viaţa mea. Sunt o persoană. Contez.»

Am primit următoarea scrisoare ca replică la un articol de ziar în care discutam dreptul copilului de a alege:

Într-unul dintre articolele dvs. ne-aţi reamintit că până şi copiii foarte mici trebuie să poată alege. Şi chiar pentru asta aş vrea să vă mulţumesc şi să vă spun că acelaşi lucru este adevărat la celălalt capăt al vieţii, când o persoană poate redeveni la fel de neajutorată ca un copil mic.

Eram alături de tatăl meu, în vârstă de 80 de ani, care se stingea, bolnav de cancer. Depresia lui, provocată de faptul că era

într-atât de dependent de alţii, m-a făcut să-mi revină în minte, clare şi răspicate, cuvintele dvs. Ce cumplit este să nu ai control asupra propriei vieţi! M-am gândit că frustrarea tatălui meu s-ar mai atenua dacă ar putea face câteva adevărate alegeri. Existau surprinzător de multe situaţii în care putea şi trebuia să aibă un cuvânt de spus, precum: voia să-l ajut să meargă la baie? (modestia dispare la un moment dat, dar trebuia să spună el când). Voia să-i vorbesc sau să tac? Voia prânzul? Voia să-i vină în vizită nepoţii?

Unele erau lucruri simple, dar toate erau lucruri în care simţeam că ar trebui să poată alege el. Simt, de asemenea, că asta a ajutat la stabilirea unui anume fel de relaţie a mea cu el, pe care n-aş fi vrut s-o ratez. Sper, totodată, că l-am ajutat cumva să-şi uşureze nu durerea, din păcate nu pe ea, dar măcar povara agoniei.

Epilog

Soluţiile oferite în această carte pot uşura sarcina părinţilor numai dacă sunt aplicate aşa cum trebuie. Copiii răspund cerinţelor în mod diferit. Unii sunt flexibili; acceptă cu uşurinţă schimbările în proceduri şi relaţii. Alţii, mai conservatori, acceptă schimbarea doar protestând şi după ce sunt stimulaţi. În sfârşit, alţii rezistă activ la orice «ordine nouă» în viaţa lor. O bună aplicare a metodelor prezentate în această carte nu va ignora textura fundamentală a temperamentului şi personalităţii copilului.

Copiii înfloresc doar dacă metodele de creştere a lor sunt îmbibate cu respect şi simpatie. Abordarea din această carte poate crea o sensibilitate mai adâncă la sentimente şi o reactivitate mai mare la nevoi în relaţia presărată cu provocări dintre părinte şi copil.

Un tânăr cuplu a rătăcit drumul în păienjenişul de şosele din California. «Ne-am rătăcit», i-au spus unui poliţist.

«Ştiţi unde vă aflaţi?», i-a întrebat el.

«Da, au răspuns. Scrie pe ghereta în care staţi dvs.»

«Ştiţi unde vreţi să mergeţi?» a continuat poliţistul.

«Da!» au replicat cei doi în cor.

«Atunci nu v-aţi rătăcit, a tras concluzia poliţistul. Aveţi doar nevoie de indicaţii clare.»

Părinţii pot şi ei beneficia de indicaţii clare care să-i ajute să ajungă acolo unde vor în ce priveşte educaţia copiilor. Dar, în plus, au nevoie de noroc şi de îndemânare. Cineva ar putea să întrebe: «Dacă au noroc, de ce le mai trebuie îndemânare?» Ca să nu-şi strice norocul...

Anexa A

Cum putem să-i ajutăm pe copii

Chiar şi copiii perfect sănătoşi reacţionează prin tulburări emoţionale la situaţiile stresante şi conflictele lăuntrice. Pot fi bântuiţi de spaime şi coşmaruri, pot să-şi roadă unghiile, să-şi scoată din fire fraţii şi surorile, să sufere de ticuri, să aibă crize de personalitate şi să se manifeste în multe alte moduri neplăcute. Sunt copii doriţi, crescuţi de părinţi care-i iubesc, în cămine nedestrămate, care ar putea beneficia de şedinţe de terapie infantilă.

Traume recente. Copiii expuşi la o catastrofă venită pe neaşteptate pot suferi de sindromul de stres postraumatic. Un copil poate reacţiona printr-o anxietate copleşitoare şi poate dezvolta simptome dramatice dacă este martorul unui incendiu, al unui accident de maşină sau al unui atac terorist. Moartea unei persoane dragi, mai ales, poate avea efecte devastatoare.

Când teroriştii, folosind avioane ca arme, au atacat Statele Unite şi au distrus Turnurile Gemene din centrul New York-ului în 11 septembrie 2001, adulţii şi copiii au fost traumatizaţi grav. Mulţi copii şi-au pierdut un părinte, unii chiar pe amândoi. Părintele supravieţuitor, aflat în doliu, sau vreo rudă a rămas să se descurce cu aceşti copii orfani şi disperaţi. Şi vederea Turnurilor Gemene în flăcări la televizor sau de la o distanţă nepericuloasă a fost traumatizantă atât pentru copii cât şi pentru adulţi, dar impactul psihologic a fost mult mai intens în cazul copiilor care au trăit nemijlocit evenimentul ori al unui părinte care s-a salvat din conflagraţie. Conform unui studiu publicat în *New York Times*, cu cât un copil

s-a aflat mai aproape de zona dezastrului, cu atât trauma a fost mai puternică.

Copiii mici care trec prin experienţe traumatizante vorbesc rareori despre ele. Spaimele şi tensiunile ies la iveală în jocurile lor. Psihoterapia infantilă oferă o atmosferă corespunzătoare, materiale potrivite şi un adult empatic pentru ajutorarea copiilor aflaţi la ananghie. Terapeutul îi ajută să retrăiască – prin joc şi cuvinte – evenimentele dificile, astfel încât copiii să poată asimila şi stăpâni panica şi anxietatea. Ei construiesc, de pildă, case din cuburi şi le bombardează. Sirenele urlă, incendiile se dezlănţuie, ambulanţele îi iau pe răniţi şi pe morţi. Săptămâni în şir, copiii îşi exprimă sentimentele de şoc şi oroare. Numai după această reluare simbolică a evenimentelor copiii sunt capabili să vorbească despre sentimentele şi amintirile lor fără frică şi anxietate. Anxietatea generată de un dezastru recent este diminuată când, în prezenţa unui adult care-l înţelege, copilul este capabil să reprezinte cu jucării şi să exprime în cuvinte evenimentele şi amintirile înfricoşătoare. Cu ajutorul a numeroşi profesionişti voluntari, New York-ul a pus la dispoziţia celor aflaţi în nevoie servicii psihologice.

Copii înfricoşaţi. La fel ca şunca şi ouăle, copiii mici şi frica merg împreună. Principala frică a copiilor de trei ani pare să fie produsă de câini, a celor de patru ani – de întuneric. Aceste frici se atenuează cu vârsta, dispărând complet pe la vârsta de opt ani. Alte frici relatate de copii sunt cele produse de maşinile pompierilor, cutremure, răpire, condusul cu viteză mare, şerpi, mari înălţimi. Din 11 septembrie predomină frica de teroriști. Unii copii au prezentat doar o teamă uşoară, însă nu au scăpat de ea nici când unul dintre părinţi era de faţă. Alţii au avut reacţii mai puternice; au cerut să rămână lumina aprinsă peste noapte ori au avut manifestări tensionate atunci când a trecut o maşină de pompieri ori s-a menţionat o tâlhărie.

Copiii cu frici persistente şi intense pot beneficia de ajutor de specialitate. Intensitatea reacţiei lor este un indiciu grăitor. Sunt paralizaţi şi devin neputincioşi din cauza anxietăţii. Cerul se poate prăbuşi, fulgerul poate lovi casa, întreaga familie poate fi măturată de pe faţa pământului de un uragan. Caleidoscopul obiectelor

şi persoanelor înfricoşătoare e infinit: zgomote puternice, înălţimi, oameni necunoscuţi, apă care curge, colţuri întunecate, insecte minuscule, animale uriaşe. Copiii încearcă să scape de anxietate ferindu-se de locurile şi activităţile pe care le cred periculoase. De exemplu, pot evita apa, urcarea unei scări, pot refuza să stea într-o cameră întunecoasă.

În psihoterapia de grup, copiii anxioşi vor fi probabil implicaţi în activităţi care le cer să-şi înfrunte fricile. Vor trage la ţintă cu puşti zgomotoase, se vor mânji singuri cu noroi, vor stinge lumina. Grupul nu le va permite copiilor anxioşi să evite confruntarea cu problema lor. Terapeutul poate, după aceea, să trateze reacţiile de frică pe măsură ce apar. Copiii sunt ajutaţi să-şi joace şi să-şi exprime fricile acute şi să-şi atenueze şi stăpânească anxietatea vagă.

Rivalitate excesivă între fraţi. Copiii a căror gelozie pe fraţii lor le îmbibă întreaga personalitate şi le colorează întreaga viaţă au nevoie de ajutor psihologic. Ei îşi agresează fraţii şi surorile atât fizic, cât şi verbal. Percepându-şi fratele ca pe favoritul părinţilor, caută atenţie exclusivă şi încearcă sub toate formele să devină favoriţii vreunui profesor, lideri la şcoală sau în tabără. În competiţii, au o nevoie compulsivă să exceleze şi nu reacţionează bine la o înfrângere. Dacă gelozia unor astfel de tineri nu se atenuează în copilărie, ei pot să-şi ducă viaţa tratând oamenii ca pe nişte substituţi de fraţi. După cum pot continua să-şi chinuie în mod conştient fraţii şi surorile.

E normal ca un copil să fie gelos pe fraţi şi surori atâta timp cât, spre deosebire de a copiilor care au nevoie de ajutor, gelozia lui nu invadează tot peisajul. Copilul poate simţi că fraţii săi primesc mai multă iubire şi poate concura cu ei pentru afecţiune. Dar, când primeşte iubire, el se calmează imediat. Poate să-i placă competiţia şi locul cel mai bun, dar poate să se şi bucure de jocul în sine. Mai mult, poate accepta înfrângerea fără prea multă durere ori tensiune.

Interes prea puternic pentru sex. Unii copii sunt preocupaţi prematur şi continuu de chestiuni sexuale. Ei visează sex, se gândesc la sex şi vorbesc despre sex. Se masturbează în mod regulat

în public ori în intimitate şi încearcă să exploreze sexual alţi copii, inclusiv pe fraţii şi surorile lor. Trag cu ochiul, încercând să-şi «prindă» părinţii făcând sex. Au în cap prea mult sex, prea devreme. Aceşti copii au nevoie de ajutor psihologic.

Mulţi copii manifestă un interes firesc faţă de chestiunile sexuale. Ei pot tachina sexul opus, pot chicoti când vine vorba de iubiţi sau iubite. Pot fi, de asemenea, în mod agreabil conştienţi de senzualitatea lor; se pot atinge şi uneori se pot masturba. Totuşi activitatea sexuală le ocupă doar o parte din viaţă.

Copii extrem de pudici. E vorba despre copii care intră în panică dacă sunt văzuţi dezbrăcaţi. Sunt conştienţi în mod dureros de corpul lor; se simt stânjeniţi la orele de educaţie fizică şi suferă cumplit la vizitele medicale. Ajutorul de specialitate poate fi benefic pentru ei.

Şi altor copii poate să le displacă să se dezbrace pentru examinare medicală sau pentru gimnastică. Se pot agita, pot protesta, însă nu intră în panică.

Copii extrem de agresivi. Copiii foarte ostili au nevoie de ajutor de specialitate. Sensul ostilităţii trebuie evaluat minuţios şi înţeles. Cum ostilitatea poate să provină din cele mai diverse surse, trebuie găsită cauza agresivităţii în fiecare caz, astfel ca tratamentul să fie adaptat cauzei şi cazului.

Uneori întâlnim copii a căror agresivitate nu scade prin manifestare şi a căror distructivitate nu e însoţită de vreo culpabilitate vizibilă. O parte din aceşti copii sunt capabili de o cruzime extremă, neurmată, în aparenţă, de anxietate sau remuşcări. Pare să le lipsească însuşirea empatiei şi nu dau semne că le-ar păsa de bunăstarea celorlalţi. Cenzura şi critica au puţine efecte asupra lor, ca şi cum le-ar fi indiferent ce gândesc alţii despre ei. Nici măcar pedepsele nu-i determină să cedeze. Le este frică de adulţi, n-au încredere în bunăvoinţa lor şi le resping favorurile. Stabilirea unei relaţii cu asemenea copii nu e o treabă simplă. Copiii cu un astfel de istoric beneficiază de tratamentul care li se aplică atunci când terapeutul este capabil să le câştige încrederea şi să stabilească o relaţie bazată pe respect reciproc.

Nu este neobişnuit pentru copii să aibă comportamente agresive şi distructive. În mare parte, lucrul acesta e consecinţa curiozităţii şi excesului de energie. Câte ceva este şi consecinţa frustrării şi resentimentelor. Comportamentul agresiv se poate petrece acasă, dar nu în afara casei; sau viceversa, la şcoală, însă nu acasă. Copiii pot să-şi distrugă jucăriile proprii – din curiozitate sau din furie –, dar sunt ceva mai precauţi cu posesiunile altora.

Obişnuinţa de a fura. Furtul frecvent este o problemă serioasă. Unii copii şterpelesc lucruri mărunte şi mai puţin mărunte ori de câte ori se iveşte ocazia. Pot fura din casă, la şcoală, în tabără, la supermarket sau de la vecini. Copiilor cu un lung istoric de furturi le poate fi benefică terapia de grup. Unii dintre aceşti copii, de obicei mai mari, fură ca să-şi cumpere droguri. Pentru ei este indicat un centru de reabilitare antidrog.

Copiii care fură doar din casă nu intră în această categorie. Pot fi şi ei implicaţi, când şi când, în episoade de mici furtişaguri în afara casei. Pot lua fructe sau bomboane, pot să nu returneze obiecte «împrumutate» sau «găsite». Însă acest mod de comportament durează, de obicei, puţină vreme. Pe măsură ce cresc, aceşti copii ajung să recunoască dreptul de proprietate şi să-l respecte.

Prea-frumos-ca-să-fie-adevărat. Unii copii par prea cuminţi ca să fie adevărat. Sunt ascultători, ordonaţi şi curaţi. Îi îngrijorează sănătatea mamei, îi preocupă afacerea tatălui şi abia aşteaptă să aibă grijă de surioara mai mică. Întreaga lor viaţă pare să se concentreze asupra părinţilor, pe care vor să-i bucure. Nu prea mai au energie să se joace cu copiii de vârsta lor.

La şcoală şi în cartier, copiii aceştia pot avea aceeaşi purtare perfectă. Vor fi blânzi şi drăguţi şi-şi vor folosi timpul şi energia ca să-l înmoaie pe profesorul de care le este frică. Îi pot aduce proverbialul măr ori se pot oferi să şteargă tabla. Sub masca de «copil bun» se ascund adesea impulsuri de «copil rău». Efortul de a-şi transforma impulsurile agresive în purtări angelice şi vigilenţa continuă, necesară pentru menţinerea faţadei perfecte, consumă energia vitală a acestor copii. Nu e neobişnuit să citeşti în presă despre un copil care a înfăptuit un delict grav, în timp ce vecinii povestesc cât de ascultător, liniştit, săritor la nevoie era copilul cu pricina.

Psihoterapia de grup oferă un cadru eficient de modificare a comportamentului excesiv de «bun». Scenariul, la care participă copii cu manifestări mai directe ale impulsurilor lor ostile, îi încurajează pe «copiii buni» să renunțe la supunerea de sclavi și să-și asume o asertivitate firească. Observând și având experiențe, ei învață că nu e necesar să te bagi pe sub pielea oamenilor și să nu-ți manifești personalitatea. Încep, încetul cu încetul, să-și cunoască propriile sentimente și să-și stabilească propria identitate.

Copii imaturi. În această categorie intră copiii care au fost doriți și iubiți pe când erau bebeluși, dar nu și ca indivizi în dezvoltare, cu propriile idei și nevoi. Acești copii supraprotejați sunt nepregătiți pentru realitățile vieții din afara adăpostului familial. Au prea puțin ocazia să-și dezvolte aprecierea față de nevoile și sentimentele celorlalți – și le e greu să tolereze frustrarea. În loc să facă ei înșiși eforturi, vor ca ceilalți să aibă grijă de ei.

Psihoterapia în grupuri atent selectate este în mod special utilă copiilor imaturi. Grupul oferă motivație și sprijin pentru «a crește mare», ca și o arenă sigură de testare a noilor patternuri de comportament. Copiii învață, în grup, care aspecte ale comportamentului lor sunt acceptabile social și ce comportament se așteaptă de la ei. Ca urmare, fac efortul să se adapteze standardelor celor de-o seamă cu ei. Învață, în grup, diverse tehnici sociale esențiale, precum folosirea în comun a obiectelor, coparticiparea la activități, captarea atenției unui adult prietenos. Învață să concureze și să coopereze, să lupte și să aplaneze luptele, să negocieze și să accepte compromisul. Aceste tehnici îi pregătesc pe copiii în cauză să-i trateze pe cei din jur de la egal la egal.

Copii retrași. Copiii aceștia pot fi descriși ca timizi, supuși, inhibați și umili. Au dificultăți să-și exprime sentimentele obișnuite de afecțiune și agresivitate, au puțini prieteni și evită interacțiunile sociale și joaca. În situații interpersonale nu sunt în largul lor și se feresc să cunoască oameni. Vor ca ceilalți să facă gestul prietenesc de deschidere, dar se poate ca nici atunci să nu răspundă pe măsură.

Copiilor retrași le este greu să înjghebeze relații cu profesorii de la școală sau cu colegii, în curtea școlii. Suferă cumplit când li se cere, în clasă, să facă lectură cu voce tare ori să răspundă la vreo întrebare. Pot răspunde cu «da» sau «nu», ori pot să nu răspundă deloc. Când se joacă, își caută o activitate liniștită și nepericuloasă, care nu pretinde comerț social. Când sunt constrânși să aibă un contact social, anxietatea lor poate deveni panică.

Copiii retrași pot fi ajutați prin psihoterapie de grup. Adultul prietenos, obiectele tentante și membrii bine aleși ai grupului le fac dificilă închiderea în scoica proprie. Scenariul accelerează ieșirea din izolare și încurajează libertatea în jocul și conversația cu alții copii.

Ticuri și năravuri. Unii copii au năravuri persistente, care-i deranjează pe părinți. Se uită cruciș, pufărie pe nas, se strâmbă, zvâcnesc, se scobesc în nas, se freacă la ochi, își dreg vocea, își cocoșează umerii, își rod unghiile, își sug degetul mare, își pocnesc articulațiile, bat în podea cu piciorul. Contorsiunile și năravurile acestea se pot manifesta atât de evident și grotesc, încât atrag atenția. Degetele pot arăta jalnic, cu pielea infiltrată cu apă sau unghiile roase până la rădăcină. Și n-ai cum scăpa de sunetele discordante ale nasului, gâtlejului, articulațiilor și picioarelor. Acești copii au nevoie de consult psihologic, ca și de îngrijire medicală, pentru găsirea celui mai potrivit tratament.

Uneori, copiii obosiți, somnoroși, preocupați sau aflați sub un stres emoțional pot prezenta de asemenea o serie întreagă de particularități comportamentale și ticuri. Însă ele nu se manifestă tot timpul și în cele din urmă dispar.

Anexa B

Cum își tratează specialiștii în psihoterapie infantilă propriii copii

Ca psiholog specializat pe părinți și copii, am fost adesea întrebat dacă pregătirea și experiența mea profesională mi-au fost utile în creșterea propriilor copii. Sunt oare psihoterapeuții niște părinți mai buni decât părinții fără pregătire? Întrebarea aceasta e pusă rareori, deși răspunsul nu este evident. Câțiva psihologi și psihiatri cu specializare infantilă s-au întâlnit ca să discute acest subiect delicat.

DR. ADAMS: Publicul se așteaptă ca specialiștii în sănătatea mentală să fie părinți mai buni. Dacă ei nu pot beneficia personal de pe urma experienței profesionale și viziunii lor, ce speranță să mai aibă părinții nespecialiști?

DR. BRUCE: Pe de altă parte, același public spune, nu fără delicii, glume nostime despre copiii cu tulburări și turbulenți ai psihologilor și psihiatrilor.

DR. CHAMBERS: Problema este – poate competența profesională să se personalizeze? *Pot fi transpuse principiile psihologice în tehnici de educație a copiilor?*

DR. DAVID: Am unele îndoieli. Sunt înțelegător și tolerant cu pacienții-copii. Dar îmi pierd cu ușurință cumpătul cu copiii mei. Mă enervez, țip, cicălesc și insult. Exact ca un părinte!

DR. FIELD (*către Dr. David*): Într-o conferință, cândva, ați spus: «Ceea ce contează în relațiile părinte-copil nu e o metodă anume, ci atitudinile generale.» Știu că aveți față de copiii

dvs. o atitudine generală minunată. Și atunci cum se face că în viața de fiecare zi îi chinuiți?

DR. DAVID: Nu pot fi obiectiv cu copiii mei. Sunt spontan. Nu le aplic nici o metodă gândită dinainte.

DR. ADAMS: De ce-ar strica să aplicați asupra copiilor proprii *metodele care s-au dovedit utile în cazul tinerilor dvs. pacienți*?

DR. DAVID: Seamănă atâta cu o manipulare, cu o uneltire, e atât de lipsit de spontaneitate!

DR. GREEN: Lumea e plină de adulți cu tulburări, cărora pe când erau copii li s-a dat, de către părinții lor, un «tratament spontan». *Ce era în gușă aveau și-n căpușă.* Iar din gușa lor țâșneau invective și insulte.

DR. DAVID: Vreți să spuneți că sunteți contra spontaneității față de copiii dvs.?

DR. GREEN: Nu, deloc. Sunt contra *impulsivității deghizate în spontaneitate.* Nu e nimic rău în faptul că părinții își examinează reacțiile naturale față de copii – ca să separe grâul de pleavă, *ca să afle ce ajută și ce doare.*

DR. DAVID: Vreți să spuneți că unele din reacțiile noastre spontane pot fi nocive pentru copii? S-ar putea să aveți dreptate. Chiar provocat, nu mi-ar trece prin cap să-i pun etichete abuzive unui tânăr pacient. Și totuși fac asta cu băiatul meu.

DR. IVY: La fel și eu. Când unul dintre pacienții mei copii a vărsat fără să vrea vopsea roșie în camera de joacă, am știut exact cum să reacționez: «O! s-a vărsat vopseaua. Avem nevoie de un burete. Și uite niște apă pentru tine.» A fost o remarcă spontană, automată. N-a fost ceva *uneltit*, dar nici *accidental. A fost consecința pregătirii mele de terapeut.*

DR. BRUCE: Presupuneți atunci că fiul dvs. ar vărsa fără să vrea vopsea pe covorul de acasă. Ce s-ar întâmpla?

DR. IVY: Nu mă-ntrebați! Sigur, ar depinde de dispoziția mea, dar aș ști să-l învinovățesc și să-l fac de rușine: «Uite ce-ai făcut! Ești tare împiedicat. De câte ori să-ți spun să ai grijă?» Îmi dau seama cât de ocrotitor sunt cu micii mei pacienți și cât de distructiv pot fi câteodată cu copilul meu. Luat pe sus,

nu mă gândesc să-i aplic *spontaneitatea obţinută prin pregătire* propriului meu băiat.

DR. ADAMS: Un mare maestru le-a spus odată elevilor săi: «Învaţă tehnici, pe urmă uită-le.» Acesta e adevărul oricărui virtuoz. Ni se aplică şi nouă.

DR. BRUCE: Aşa cum un chirurg nu-şi poate opera membrii familiei, un psihiatru nu poate fi terapeutul propriilor săi copii. Nu cumva există aici pericolul că vei deveni terapeutul, nu părintele copilului tău?

DR. ADAMAS: Nici vorbă. Le dăruiesc pacienţilor mei copii tot ce am învăţat mai bun. Iar în asta intră interpretări ale proceselor inconştiente, adaptate momentului. Nu mi-ar trece prin cap să pun diagnostice ori să fac interpretări pentru copiii mei, să mă joc cu ei de-a psihologul. Dar *ceea ce este sensibil, plin de compasiune şi uman se schimbă prea puţin când vii de la birou acasă.*

DR. FIELD: Şi eu am constatat că pregătirea medicală şi psihiatrică are efect asupra vieţii mele. Când fiul meu şi-a fracturat braţul, n-am leşinat la vederea osului care străpunsese pielea. I-am administrat primul ajutor: nu numai fizic, ci şi emoţional. Şi astfel l-am ajutat să facă faţă şi *durerii*, şi *panicii*.

DR. HILL: Mă întreb de ce aplicăm atât de puţin cunoştinţele clinice în creşterea copiilor noştri. Eu, de exemplu, îmi tratez fiul, în mod fundamental, la fel cum m-a tratat mama pe mine. Uneori îi folosesc chiar şi tonul vocii. E ca şi cum aş pune iar şi iar o înregistrare bine-cunoscută.

DR. CHAMBERS: Căutaţi o înregistrare necunoscută? Un scenariu nou? Sunetul altui toboşar?

DR. HILL: Nu-mi place înregistrarea mea parentală. Fără să-şi dea seama, mulţi părinţi recită inconştient replicile unui scenariu din trecut. Dar ne dăm seama. Ar trebui să fim în stare să ne scriem propriul scenariu şi să folosim tot ce am învăţat ca terapeuţi de copii.

DR. BRUCE: Cu toate astea, ai tonul părintelui tipic.

DR. HILL: Da, şi asta mă sâcâie. Acasă, când lucrurile merg prost nu ştiu cum să închid sunetul. Ca şi alţi părinţi, dau înapoi

şi regret, în ciuda pregătirii profesionale şi a mulţilor ani în care am tratat copii.

DR. BRUCE: Toţi părinţii sunt vulnerabili. Nu-i uşor să ieşi câştigător când e vorba de copiii tăi. Cap – pierdem noi. Pajură – câştigă ei.

DR. ADAMS: Copiii au probleme concrete, care nu conduc la generalităţi strălucitoare despre iubire, respect, acceptare, diferenţe individuale şi unicitate personală. Aceste concepte sunt prea mari. Sunt ca o bancnotă de o mie de dolari – bani buni, dar inutili pentru necesităţile zilnice: să-ţi cumperi o ceaşcă de cafea, să iei un taxi, să dai un telefon. Pentru viaţa de fiecare zi ne trebuie monede. Pentru a ne creşte copiii avem nevoie de *mărunţiş* psihologic, *înrudit* cu cel utilizat în terapia copilului.

DR. DAVID: Dar spuneţi-mi, vă rog, ce înseamnă mărunţiş psihologic?

DR. ADAMS: Căi specifice de a trata eficient şi uman întâmplările din fiecare clipă: micile enervări, conflictele periodice, crizele survenite brusc.

DR. DAVID: Spuneţi-ne cum aţi beneficiat, ca părinte, de terapeutul care sunteţi.

DR. ADAMS: V-aş putea da o listă lungă cât o carte. Însă mă tem că veţi crede că îmi închipui că ştiu toate răspunsurile. Nu le ştiu. Dar am învăţat să reacţionez mai uman la dificultăţile zilnice cu care mă confruntă copiii mei. Sunt empatic, aşa cum sunt cu pacienţii mei copii. *Încerc să mă pun în pielea lor ca să înţeleg ce simt.* Am învăţat cum să exprim furia fără insulte. Chiar dacă sunt provocat, nu-mi împroşc copiii cu nume abuzive. Nu le jignesc atributele personalităţii şi nu atac trăsăturile lor de caracter. În loc de toate astea, exact ca în terapie, *declar ce văd, ce simt şi ce trebuie făcut.*

DR. DAVID: Vreţi să spuneţi că nu vă pierdeţi cumpătul în faţa copiilor?

DR. ADAMS: Ba da. Dar acum nu-mi mai este frică de furia mea, pentru că ştiu s-o exprim fără efecte nocive. Sunt *autentic*:

cuvintele se asortează cu sentimentele mele. Nu pretind că simt iubire când sunt furios. Am mai învăţat că începutul înţelepciunii este tăcerea şi că autoritatea presupune concizie. Aşa că *vorbesc mai puţin şi ascult mai mult.* Când lucrurile merg prost, *nu dau lecţii, caut soluţii.* Am învăţat să răspund la plângerile copiilor mei fără să mă apăr sau să mă plâng şi eu, în compensaţie. Folosesc adesea mormăieli de simpatie şi comentarii scurte.

DR. CHAMBERS: Cum ar fi?

DR. ADAMS: «O, văd. Deci asta s-a întâmplat. Deci aşa te simţi. Deci asta e părerea ta. Mă bucur că îmi împărtăşeşti ideile tale. Mulţumesc că îmi atragi atenţia. Dă-mi voie să trec pe hârtie sugestiile tale, ca să mi le pot reaminti.» Evit deliberat întrebările stânjenitoare. Evit logica rece în situaţiile fierbinţi. *De vreme ce lumea vorbeşte minţii, eu vorbesc inimii.*

DR. BRUCE: Asta-i bun-simţ, nimic altceva.

DR. GREEN: Nu, cred că presupune un *simţ ne-bun.* De pildă, am învăţat în terapia copilului că până şi un pic de laudă poate avea efect distructiv. Aşa că n-o folosesc. Nici în camera de joacă, nici acasă. Evit lauda care-i constrânge pe copii să aspire către imposibil: eşti *întotdeauna* atât de minunată, eşti *întotdeauna* atât de atentă. Eşti un înger. Lauda mea este apreciativă: *descrie* eforturile şi realizările copilului şi sentimentele mele despre acestea. Nu evaluează, nu judecă, nu compară sau consimte.

DR. CHAMBERS: Puteţi fi mai clar?

DR. GREEN: Îmi place ce-mi cereţi. Am posibilitatea astfel să-mi limpezesc opiniile. Vă apreciez interesul. Vedeţi, Dr. Chambers, asta a fost o laudă apreciativă.

DR. CHAMBERS: Cum m-aţi fi lăudat înainte de a vă fi pregătit ca terapeut al copilului?

DR. GREEN: «Sunteţi extraordinar. Săriţi întotdeauna în ajutorul meu. Faceţi o treabă minunată în acest grup.» Aţi observat că enunţând lauda apreciativă am început propoziţiile

cu persoana întâi? Enunţând lauda judicativă am început cu persoana a doua.

DR. CHAMBERS: Mă pot lipsi de asemenea laudă!

DR. GREEN: La fel şi copiii. De asemenea, nu neg percepţia unui copil. Nu-i refuz sentimentele. Nu-i pun în discuţie trăirea. *Confirm percepţia, sentimentul şi experienţa.*

DR. IVY: Atunci avem la rândul nostru nevoie de ajutor ca să ne îndeplinim rolul de părinţi. Trebuie să recunoaştem că reacţiile noastre zilnice faţă de copiii noştri nu sunt lipsite de consecinţe. Le afectează, în bine sau în rău, conduita şi caracterul. Posedăm deja cunoştinţele. Ce trebuie să facem este să ne transferăm competenţa şi să ne transpunem priceperea. Metamorfoza aceasta nu se va produce automat. Însă, ca psihoterapeuţi, avem un cap avans.